



यागिराज उमशचंद्रजी

अर्पण....

श्री योगिगज उमेशचन्द्रजी को....

आप योग, आसन और प्राणायाम के अखण्ड
अभ्यासी तथा श्री रामतीर्थ योगश्रम के संचालक
और आत्मा हैं। आप योग के प्रचारार्थ
निःशुल्क वर्ग चलाकर योग के बहिरंग एवं अंत-
रंग भाषनों का ज्ञान प्रदान करते हैं। योग,
वेदान्त, उपनिषद्, धीमद् भागवत, गीता नैतिक,
धार्मिक और आध्यात्मिक विषयों का आपका
ज्ञान अभाव है। मानवधर्म और आत्मा की
उन्नति आपका आदर्श है। आपके सादर, परो-
पकारी और पवित्र जीवन से प्रेरित होकर
आपसे अपनी यह "आसन-चिकित्सा" पुस्तक
अर्पण करके कृतकृत्यता का अनुभव कर
रहा हूँ।

—एन डी गांधी.

* क्या आप बीमार हैं ?

* दवा और टाइटर्स से हैशान होगये हैं ?

* निसर्गोपचार और आसनों से
रुस्य होना चाहते हैं ?

तो

: मिलें या पत्रव्यवहार करे :

“कुदरती उपचार-केन्द्र”

: मंचालक :

डॉ. हरकिशनदास डी. गांधी एम. ए.,

एन. डी (बेज), डी. पी एच. ई. (गुवाहाटी),

आर एम पी (बम्बई), आयुर्वेद-भिक्षावर-इत्यादि,

१२/१३९ गवर्नमेंट हाउसिंग स्कीम,

खार बम्बई-२१

प्रस्तावना

किमी को ऐसा लगेगा कि आसनों के सम्बन्ध में इतनी अधिक पुस्तकें होने पर भी “आसन चिकित्सा” की क्या आवश्यकता थी ! आसनों के सम्बन्ध में बारम्बार पूछे जानेवाले प्रश्नों से और तत्सम्बन्धी अनेक पुस्तकों के अध्ययन के पश्चात् मुझे विश्वास हुआ है कि आसन सम्बन्धी अधिकांश पुस्तकें जन-समाज की आवश्यकताओं को ध्यान में रखकर नहीं लिखी जातीं। आत्मिक दृष्टि से अथवा योगियों को ध्यान में रखकर लिखी जाती हैं। आसन सम्बन्धी पुस्तकों से आरोग्यार्थियों को क्या लाभ ? आसन गृहस्थाश्रमी या सामान्य जनता के लिये नहीं है—ऐसी प्रगट या अप्रगट ध्वनि उन पुस्तकों में होती है। आसन जैसी आरोग्यप्रद, सर्वांगसुन्दर और आदर्श व्यायाम-पद्धति को जनसुलभ बनाने का मेरा प्रयास है। इस प्रयत्न को ध्यान में रखकर पुस्तक को हो सके उतना सरल, बोधप्रद एवं उपयोगी बनाने का प्रयत्न किया है। यह पुस्तक आरोग्य की दिशा में एक नवीन दृष्टि, चिकित्सा के क्षेत्र में एक नया मार्ग, और व्यायामक्षेत्र में एक अनोखा दृष्टिकोण उपस्थित करती है।

इस पुस्तक में मात्र श्रेष्ठ और अत्युपयोगी १२-१४ आसनों को ही स्थान दिया गया है। आरोग्य की दृष्टि से जिनका कोई महत्त्व नहीं है, मात्र नट लोगों के तमाशे के लिये ही जिनका उपयोग है—ऐसे कई अनुपयोगी, असाध्य एवं हानिकारक आसन छानने में पाठकों का समय और पुस्तक के पृष्ठों को बिगड़ाने के अनिश्चित दूरगम क्या उद्देश हो सकता है ? मैंने कई वर्षों

इस पुस्तक को सुन्दर बनाने के लिये मैं 'रक्षाणी एण्ट कंपनी' का आभार मानता हूँ। भाई भीम गगनलाल जैन के परिश्रम का फल यानी "आयन-चिकित्सा" का प्रकाशन। उनके सहयोग के बिना इस पुस्तक का अग्नित्व ही असम्भव है। मैं उनका जितना आभार मानूँ उतना कम है। गोगिराज भीमेश-चन्द्रजी ने इस पुस्तक को प्रस्तुत करने में योग्य मार्गदर्शन किया है, तथा अपने विचार-प्रदान किये हैं। पुस्तक के प्राण समान चित्र उन्होंने जिम्मेवारता से दिये हैं; उसके लिये मैं उनका उपकार व्यक्त करने में असमर्थ हूँ।

अन्त में—प्रभु आसन करने वाले साधकों की शारीरिक, मानसिक एवं आध्यात्मिक उन्नति करे—यही प्रार्थना और यही मेरा पुस्तक लिखने का उद्देश है।

पाठकगण अपने अनुभव और कठिनाइयों से सूचित करने से तो आभार होगा।

धन्यवाद :
 त्रिपुरारानी १७-१०-५३ } —ठा. हरकिशनदास टी. गांधी

योग, प्राणायाम और आसन का निःशुल्क वर्ग

इस वर्ग में नियमित रूप से आसन, प्राणायाम आदि सिखाये जाते हैं। आमतौर पर ह्वाए स्त्री पुरुषों ने इस वर्ग का फायदा उठाया है। आप भी तुरन्ती एवं मानसिक आध्यात्मिक उन्नति के लिए इस वर्ग का सुपन कायम उठाएं।

। मंचालकर

श्री योगिगज उमेशचंद्रजी . श्री गमतीर्थ योगाश्रम
श्री ज्योतिषाश्रम, २७ डिसेम्बर स्क्वयर ग्रीट, १०
नदर (जी आई पी.) बम्बई-१७

प्रथम खण्ड



आसनों के चमत्कार

अ ...नु....क्र....म

- १ शीर्षामन और प जवाहरलाल
- २ शीर्षासन के कृमिरोग दूर हुआ
- ३ अनेक रोग-नाशक जड़ी-बूटी शीर्षासन
- ४ रोग और शीर्षासन
- ५ शीर्षासन और सूजन
- ६ जीवन परिवर्तन
- ७ शीर्षासन एक आशीर्वाद
- ८ रोग के फन्दे से छूटा
- ९ आत्मनों का चमत्कार
- १० मुझे कहने का अधिकार है
- ११ तुम्हें आरोग्य की आवश्यकता है १

१ : शीर्पासन और पण्डित जवाहरलाल :

(हमारे महान नेता पण्डित जवाहरलाल शीर्पासन के सम्बन्ध में निम्नानुसार स्वानुभव दर्शाते हैं ।)

कसरत करने में मुझे मजा आता था । शीर्पासन में हाथ के पंजों को जोड़कर, उसमें सिर टेककर, कुहनियों को जमीन से लगाकर, शरीर को सीधा रखकर पैर ऊपर और सिर नीचे—इस हालत में रहना होता है । मुझे लगता है कि शरीर के लिये यह कसरत बहुत अच्छी है । इससे मेरे हृदय पर अच्छा प्रभाव पड़ता था और इसीसे यह कसरत मुझे पसंद थी । कुछ हास्यास्पद मामूल हो ऐसे इस व्यायाम से मेरी विनोदवृत्ति विकसित हुई और जीवन की विचित्रताओं के प्रति मैं अधिक सहनशील बना । कई आपात मुझे सहना पड़े हैं; उसी वक्त—कुछ समय के लिये—मैं हताश होजाता था, लेकिन धारणा से पड़ले ही मैं स्वस्थ होगया हूँ । मेरे भित्ताहार और आरोग्य का एक प्रमाण यहो है कि, जोरों से सिरदर्द होने का मतलब क्या, यह मैंने कभी जाना ही नहीं; और न अनिद्रा मे भी कभी परेशान हुआ हूँ । इन दो सामान्य रोगों से मैं हमेशा मुक्त रहा हूँ । बहुत पढ़ने-लिखने पर भी—कई बार जेल के हाथे दीये की रोशनी में

भी—मेरी आँखों को किसी तरह का नुकसान नहीं पहुँचा। मेरी जान-पहचान वाले एक डॉक्टर को मेरी आँखें देखकर आश्चर्य हुआ था। आठ वर्षों पहले उन्होंने कहा था कि एक-दो वर्ष बाद मुझे चश्मा लेना पड़ेगा; लेकिन उनकी यह धारणा गलत साबित हुई। मुझे आज तक चश्मे की जरूरत नहीं है।

२ : शीर्षासन से कृमिरोग दूर हुआ

मेरा लड़का जन्म से ही बीमार रहता था। एक के बाद दूसरा रोग उसे लगा ही रहता था। छह वर्ष का हो चुका था लेकिन घुटनों के सहारे चलना भी उसके लिये अशक्य था। डॉक्टर, वैद्य, इकीम और अंत में भूत-विद्या तथा जंत्र-मंत्र जाननेवालों का भी सहारा लिया, किन्तु सब व्यर्थ! बुढ़ापे में भगवान का दिया हुआ यह इच्छोता लड़का हमें प्राणों से भी प्यारा था; इसके लिये हम सर्वस्व अर्पण करने को तैयार थे, लेकिन ईश्वर को हमारी प्रार्थना स्वीकार नहीं थी। बच्चे का सारा शरीर सफेद हो गया था। कृमि-रोग तो पहले से था ही, हाथ पैर भी मूँचकर रस्मी जैसे होगये थे। ऐसी परिस्थिति में इस बच्चे को कुदरत के इवाले कर देना मुझे योग्य मालूम हुआ। इसी अरसे में किटुलदास नाम के एक सिद्ध योगी का भाषण सुनने तथा उनके योग के प्रयोग देखने का मुझे सौभाग्य प्राप्त हुआ। आसनों की और मुख्यतः शीर्षासन की महत्ता सुनकर अपने बच्चे पर उसका प्रयोग करने की मुझे जिज्ञासा हुई। बच्चे की माँ की तीव्र अनिच्छा

तथा उसके हृदय को दुःख होने पर भी मैंने बच्चे को उल्टा करना शुरू किया। पहले तो वह खूब रोया, घबराया, लेकिन मैं हिम्मत हारनेवाला नहीं था। दिन-प्रतिदिन बच्चे को उल्टा करने का कार्यक्रम बढ़ाता गया। पहले तो उसे एक ही घार शीर्षासन कराता था, लेकिन धीरे-धीरे दिन में तीन-चार बार यह प्रयोग करने लगा। कुछ ही दिनों में मेरे आश्चर्य के बीच बच्चे के शरीर का रंग बदलने लगा। एक के बाद एक शिकायतें दूर होती गईं। इस तरह जो लाभ काफ़ी पैसा खर्च करने पर भी नहीं होता था वह आसानी से होगया। आज मेरा बच्चा पूर्ण स्वस्थ है। इसके लिये मैं परम कृपालु परमेश्वर का जितना आभार मानूँ वह कम ही है।

—बेलामाई छीमाभाई मेहता

बेराबल (काठियावाड़)

(श्री रामतीर्थ योगाश्रम में शीर्षासन द्वारा आरोग्य प्राप्त करने वाले-कुछ रोगियों का हाठ यहाँ दिया जा रहा है।)

३ : अनेक रोग-नाशक जड़ीबूटी शीर्षासन

मुझे कई वर्ष से मंलग्नि का रोग था। भोजन करने के पश्चात् पेट भारी मालूम होता था। लिखने-पढ़ने के समय चश्मे का उपयोग करना पड़ता था। पढ़ते समय आँखों से पानी झरता था। आँखों में जलन होती थी। आँखों की पीड़ा मुझे करीब चार वर्ष से थी। दवा आदि अनेक उपचार करने पर भी दर्द तो बना ही रहता था। किसी दवा से थोड़ा आराम मालूम होता, लेकिन कुछ ही समय के लिये।

मेरी उपरोक्त सभी बीमारियाँ शीर्षासन से दूर हुई हैं—मेरा मैं विश्वासपूर्वक कह सकता हूँ। आराम को गुलानजल से धोना, आँखों का व्यायाम करना तथा दूसरे आसन करना मैंने प्रारम्भ किया। सचालक की आज्ञानुसार मैं शीर्षासन पर विशेष ध्यान देता था। अब मुझे अच्छी तरह सुदरती भूख लगती है, दिन में दो बार (सुबह-शाम) मल-त्याग करता हूँ। मुझे कभी कभी सिरदर्द होजाता था वह अब ठीक होगया है। शीर्षासन प्रारम्भ करने से पहले मुझे जीवन में जो निराशा मालूम होती थी वह आशा में परिवर्तित हो गई है। अब जीवन जीने योग्य और आनन्दमय होगया है। प्रत्येक कार्य कचिपूर्वक कर रहा हूँ। मेरे साथी धारम्भार मुझसे प्रश्न करते हैं—“तुमने जिसका इलाज करवाया है? तुम्हारी हालत पहले से बहुत कुछ सुधर गई है। तुम इतने प्रसन्नचित्त क्यों मालूम होते हो?” मैं उन्हें प्रेम से समझाता हूँ कि—“भाई, योग के आसन मेरा स्वास्थ्य सुधारने में कारण-भूत हैं, और मुख्यतः शीर्षासन ने मेरे शरीर तथा मन को अत्यन्त निरोगी एवं दृढ़ बना दिया है। तुम्हें भी यदि रोग-मुक्त होकर अपने शरीर को स्वस्थ और सुदर बनाने की आज्ञाशा हो तो आज ही से योगासनों का प्रारम्भ करो और अनुकूलता हो तो शीर्षासन अवश्य करो। मैं निश्चयपूर्वक कहता हूँ कि जो स्त्री पुरुष नियमित आसन करेंगे वे आरोग्य-मय दीर्घायु प्राप्त करेंगे। निराशामय जीवन जीने के पहले आशामय जीवन बिताने का सौभाग्य उन्हें प्राप्त होगा। प्रत्येक नगर और ग्राम में आसनों के प्रचार की बहुत आवश्यकता है।

४ : रोग और शीर्पासन

[श्री रामतीर्थ योगाश्रम के सुप्रसिद्ध संचालक, योगासन और प्राणायाम के अभ्यासी और लेखक योगिराज श्री उमेश-चंद्रजी यहाँ शीर्पासन के सम्बन्ध में स्वानुभव दर्शाते हैं। वे स्वयं निसर्गोपचार और आसनादि द्वारा रोगियों की चिकित्सा करते हैं इसलिये उनका अनुभव महत्त्वपूर्ण है...]

मैं प्रतिदिन प्रातःकाल साढ़ेचार घंटे उठता हूँ। मल-विसर्जन, दांतधावन, स्नान—संध्यादि नित्यकर्मों से निवृत्त होकर करीब छह घंटे योगासन, प्राणायाम एवं ध्यानादि करने बैठ जाता हूँ। सर्पप्रथम शीर्पासन करता हूँ। प्रतिदिन २० मिनिट तक शीर्पासन करता हूँ। कभी-कभी तीस मिनिट भी हो जाते हैं। शीर्पासन करने के पश्चात् पाँच मिनिट श्वासन करता हूँ। यदि आरोग्य की दृष्टि से विचार किया जाये तो शीर्पासन के पश्चात् पाँच मिनिट श्वासन करना लाभदायी है।

मैं शीर्पासन दीवार के सहारे नहीं करता, किन्तु कमरे के बीच बिना किसी आधार के करता हूँ। शीर्पासन करते समय सिर के नीचे स्वच्छ तौलिया रखता हूँ। मन में इष्ट-मंत्र का जप करता हूँ। मन की अस्थिर एवं घंचल वृत्ति को मंत्र द्वारा स्थिर करना चाहिए। जैसी भावना वैसा जीवन। पवित्र मंत्र की भावना जीवन को पवित्र बनाती है। गत १६ वर्ष से मैं प्रतिदिन प्रातःकाल शीर्पासन करता हूँ; साथ ही दूसरे कई आवश्यक आसन करता हूँ। यहाँ एक प्रश्न उपस्थित होता है कि—“यदि शीर्पासन का

महत्त्व इतना अधिक है तो फिर दूसर आसनों की क्या आवश्यकता ? अन्य आसन किसलिये करना चाहिए ? क्या अकेला शीर्षासन बस नहीं है ? इसका मैं स्पष्टीकरण करता हूँ—पंच महाभूतों द्वारा निर्मित मानव शरीर की रस, रक्त, मांस, मेद, अस्थि, मज्जा और शुक्र—इन सप्तधातुओं तथा पदार्थों की आवश्यकता है। खट्टा, खारा, चरपरा, कपायला, कड़वा, भीठा—इत्यादि रस विविध भोजन द्वारा प्राप्त होते हैं। इस सिद्धान्त को हम आसनों के सम्बन्ध में प्रतिष्ठित कर सकते हैं। प्रत्येक आसन अपना पृथक् व्यक्तित्व रखता है। मुचगासन से सीना चौड़ा होता है, हाथों में बल आता है, मेरुदण्ड पर अच्छा प्रभाव पड़ता है, जबकि सर्षपासन से रक्तभिसरण वाइरोड ग्लेन्ड्स इत्यादि पर असर होता है। शीर्षासन का महत्त्व विशेष होने से उसने लिये समय भी अधिक होना चाहिए। शीर्षासन का समय अधिक रखने के अनेक कारण हैं। शरीर की स्थूल एवं सूक्ष्म तन्तु-नाडियाँ में रक्तध्रमण, अशुद्ध रक्त का फफड़ों में शुद्धिकरण, मस्तिष्क में शुद्ध रक्त का प्रवेश—इत्यादि ध्यान में लेते हुए अधिक समय रखना चाहिये।

शीर्षासन से मुझे अनेक लाभ हुए हैं। मेरे शरीर की शक्ति और चपलता इस समय भी बालक जैसी है। नर्तकी की ज्योति अद्भुत है। विविध शारीरिक एवं मानसिक प्रवृत्तियों में मैं अपने स्वास्थ्य को सुरक्षित रख सका हूँ। इस भाषा पर मेरा अधिकार है। लगभग पचास सुप्रसिद्ध मास्टरादिक एवं मासिक पत्रों में कई वर्षों से मेरे लेख प्रकाशित होते आ रहे हैं। अनुभवगम्य लेख लिखने के लिये स्मरण

शक्ति की मुख्य आवश्यकता है। मैं विश्वासपूर्वक यह सगता हूँ कि यह शक्ति मुझे शीर्षासन द्वारा ही प्राप्त हुई है। आदर्श आरोग्य, पवित्र मन और उच्चकोटि का आध्यात्मिक घल शीर्षासन से प्राप्त होते हैं। विस्तृत पत्र व्यवहार, श्री रामतीर्थ योगाश्रम में रोगिया की चिकित्सा, प्रवास, भाषणादि—विविध प्रवृत्तियाँ तथा जीवनोपयोगी कार्य करने के लिये जिस अद्भुत शक्ति की आवश्यकता है यह मुझे शीर्षासन से प्राप्त होती है। सिरदर्द, कान की पीड़ा, नेत्ररोग, दन्तरोग इत्यादि रोगों से मैं आजतक मुक्त हूँ इसका एकमात्र धारण नियमित शीर्षासन का अभ्यास ही है। मेरा अनुभव दूसरों को प्राप्त हो इस हेतु से आश्रम में आनेवाले अधिकांश योगाभ्यासियों को शीर्षासन कराये बिना नहीं रहता। शीर्षासन के अद्भुत प्रभाव के लिये मुझे अत्यन्त मान है। मुझे और मेरे रोगिया को शीर्षासन से अनेक लाभ हुए हैं।

इस आसन में मस्तिष्क में विशेष प्रमाण में रक्त एकत्रित होने में मस्तिष्क सम्बन्धी अनेक रोग दूर हो जाते हैं। मस्तिष्क के रोग—जैसे कि—हिम्टोरिया अनिद्रा, अव्यवस्थित चित्तप्रलाप, पागलपन आदि दूर होजाते हैं। अनेक कफ तथा वायुप्रधान प्रवृत्तिभाला की नररदस्त कनिष्ठ शीर्षासन से दूर होजाती है। पुरानी कनिष्ठ के कारण, रूढ़ जोर लगाकर टट्टी जाने की आदत के कारण अथवा अन्य किसी कारणवश पेट के पर्दे के छिद्रों में होकर आत जघा के मूलभाग में और अधिनाश अण्डरोप में उतर जाती है, उसे 'सारण' कहा जाता है। शीर्षासन से आत को नीचे की ओर ले जानेवाली चमड़ी मजबूत होती है और छिद्र भी मन्द हो जाते हैं। उसकी अवधि अर्थात् कनिष्ठ

को दूर करने की अवधि करीब ४ से ६ माह की है। संप्र-
हणी, आँतों का ज़ख्म, आँतों की सूजन, जीभ के छाले,
कान का दर्द, आँख का दर्द, सिर का दर्द, गंजापन आदि
अनेक कष्टसाध्य रोगों के लिये शीर्षासन रामबाण औषधि है।

प्रतिदिन शीर्षासन करने से अनेक महान लाभ होते हैं।
मूलाधार स्वाधिष्ठान, मणिपुर, अनहत आसा, त्रिशुद्ध और
प्रहरंध आदि चक्र सतेज होते हैं, पंच प्राणों तथा पंच
उपप्राणों की गति योग्य प्रमाण में रहती है, मानसिक शक्ति
की वृद्धि होती है, आंतरमन का विकास होता है, शरीर के
आंतर और बाह्य, स्थूल और सूक्ष्म—समस्त अवयव सशक्त
घन जाते हैं। यह शीर्षासन वृद्धावस्था का निवारण करके
अखण्ड युवावस्था की प्राप्ति करानेवाला है। जो स्त्री-पुरुष
प्रतिदिन विश्वासपूर्वक यह आसन करेंगे वे दीर्घायु होंगे,
भविष्य में आनेवाले रोगों से बच जाएंगे, वर्तमान में निरोगी
रहकर सरलता से परमात्मा का दर्शन करेंगे और उन्हें
इच्छित संतान-प्राप्ति होगी।

५ : शीर्षासन और सूजन

सूरत निवासी मेरे एक मित्र को हाथीपणा (Elephantiasis)
रोग का प्रारम्भ हुआ। पैर की पिंढली पर सूजन दिखाई
दी और क्रमशः बढ़ने लगी। डॉक्टरों दवा ली लेकिन कोई
फायदा मालूम नहीं हुआ। मेरे मित्र ने एक दिन मुझे पैर
बतलाया और मैंने उन्हें शीर्षासन तथा सर्वांगासन करने की
सलाह दी। इन दो आसनों से उनके पैर की सूजन कम
होने लगी और क्रमशः अदृश्य होगई।

स्वामी शिवानन्दजी महाराज अपनी "आसन" नामक पुस्तक में निम्नोक्त प्रमाण देते हैं:—

एच. एच. महाराजा ऑफ़ टेहरी स्टेट, हिमालय के ग्राइ-वेट सेक्रेटरी श्रीमान् प्रकाशदेवजंग के पैर में सूजन थी और हृदयरोग भी था। डॉक्टरों ने निदान किया कि—'रुधिराभिसरण की क्रिया के लिये उनके हृदय के स्नायुओं की आकुचन-संकुचन क्रिया योग्य रीति से नहीं होती।' उन्होंने कुछ दिनों तक नियमानुसार शीर्षासन करना प्रारम्भ किया। सारी सूजन दूर होगई और हृदय भी भलीभाँति कार्य करने लगा। अब उन्हें किसी प्रकार की शिकायत नहीं है। वे प्रतिदिन आध घंटे तक यह आसन करते हैं।

किडनी की खराबी, हार्टडिसिस, एनीमिया अथवा खून की खराबी से मुँह पर, पैरों पर या शरीर के अन्य किसी भाग पर सूजन आ जाती है। शीर्षासन करने से यह सूजन दूर हो जाती है।

६ : जीवन-परिवर्तन

[मित्र की सुहृदय से निर्दोष विद्यार्थी जीवनपर्यंत कुटेब में कैसा रहता है। फिर गुरुयक जाग्रत होता है। लेकिन कब?—जीवन का करुण नाटक प्रारम्भ हुआ, डॉक्टरों के फंदे में आ गया; मानसिक एवं शारीरिक पतन की गहरी घाटी में जा गिरा तब !

एक विद्यार्थी जो इस समय मेरा मित्र है, वह यहाँ अपनी हालत प्रगट करता है।]

मुझ्दारे संसर्ग से मेरे जीवन में जो परिवर्तन हुआ है,

को दूर करने की अवधि करीब ४ से ६ माह की है। संप्र-
हणी, आँतों का जख्म, आँतों की सूजन, जीभ के छाले,
फाँत का दर्द, आँसू का दर्द, सिर का दर्द, गंजापन आदि
अनेक कष्टसाध्य रोगों के लिये शीर्पासन रामबाण औषधि है।

प्रतिदिन शीर्पासन करने से अनेक महान लाभ होते हैं।
मूलाधार स्वाधिष्ठान, मणिपुर, अनहत आशं, विशुद्ध और
महार्ध्र आदि चक्र सतेज होते हैं, पंच प्राणों तथा पंच
व्यप्राणों की गति योग्य प्रमाण में रहती है, मानसिक शक्ति
की वृद्धि होती है, आंतरमन का विकास होता है, शरीर के
आंतर और बाह्य, स्थूल और सूक्ष्म—समस्त अवयव सशक्त
बन जाते हैं। यह शीर्पासन पृथ्वावस्था का निवारण करके
अरुण्ड युवावस्था की प्राप्ति करानेवाला है। जो स्त्री-पुरुष
प्रतिदिन विश्वासपूर्वक यह आसन करेंगे वे दीर्घायु होंगे,
भविष्य में आनेवाले रोगों से बच जाएँगे, वर्तमान में निरोगी
रहकर सरलता से परमात्मा का दर्शन करेंगे और उन्हें
इच्छित संतान-प्राप्ति होगी।

५ : शीर्पासन और सूजन

सूरत निवासी मेरे एक मित्र को हाथीपगा (Elephantiasis)
रोग का प्रारम्भ हुआ। पैर की पिंढली पर सूजन दिखाई
दी और क्रमशः बढ़ने लगी। डॉक्टरों दवा ली लेकिन कोई
फायदा मालूम नहीं हुआ। मेरे मित्र ने एक दिन मुझे पैर
बतलाया और मैंने उन्हें शीर्पासन तथा सर्वांगासन करने की
सलाह दी। इन दो आसनों से उनके पैर की सूजन कम
होने लगी और क्रमशः अदृश्य हो गई।

✂ स्वामी शिवानन्दजी महाराज अपनी “आसन” नामक पुस्तक में निम्नोक्त प्रमाण देते हैं—

एच एच महाराजा ऑफ़ देहरी स्टेट, हिमालय के प्राइवेट सेक्रेटरी श्रीमान् प्रकाशदेवजग के पैर में सूजन थी और हृदयरोग भी था। डॉक्टरों ने निदान किया कि—‘रुधिगभिसरण की क्रिया के लिये उनके हृदय के स्नायुओं की आकुचन-संकुचन क्रिया योग्य रीति से नहीं होती।’ उन्होंने कुछ दिनों तक नियमांुसार शीर्षासन करना प्रारम्भ किया। सारी सूजन दूर होगई और हृदय भी भलीभाँति कार्य करने लगा। अब उन्हें किसी प्रकार की शिकायत नहीं है। वे प्रतिदिन आध घंटे तक यह आसन करते हैं।

किडनी की खराबी, हार्टडिसिस, एनीमिया अथवा खून की खराबी से मुँह पर, पैरों पर या शरीर के अन्य किसी भाग पर सूजन आ जाती है। शीर्षासन करने से वह सूजन दूर हो जाती है।

६ : जीवन-परिवर्तन

[मित्र की सुहृदय से निर्दोष विद्यार्थी जीवनपर्यंत कुटुंब में फैसा रहता है। फिर यकायक लागृत होता है। लेकिन फिर?—जीवन का करुण नाटक प्रारम्भ हुआ, डॉक्टरों के फंदे में आ गया, मानसिक एवं शारीरिक पतन की गहरी घाटी में जा गिरा तब।

एक विद्यार्थी जो इस समय मेरा मित्र है, वह यहाँ अपनी हालत प्रगट करता है।]

बुन्दारे संसर्ग से मेरे जीवन में जो परिवर्तन हुआ है,

जीवन से निगम होकर जब मैं मृत्यु का आवाहन कर रहा था उस समय तुमने मुझे जा योग्य मार्गदर्शन प्रदाना है, उसके लिये मैं किता गन्ता में तुम्हारा आभार मानूँ?

सुसंगति से ही युवका का पतन होता है। उस समय मेरी उम्र करीब अठारह वर्ष की थी। मैं अपना एक मित्र के यहाँ प्रतिदिन पढ़ने के लिये जाता था। मेरा वह मित्र सर्व प्रकार से आदर्श था, लेकिन एकदिन शाम को अपने पशान्त कमरे में बसने भर जीवन की नष्ट करनेवाले दुष्ट हस्तदोष का लत लगा दी। उस, पतन का प्रयोग हुआ। जैसा लक्ष्मी पुत्रों को मिलता है उम्मी प्रकार मुझे भी मेरे माता पिता ने उत्तराधिकार में जन्म से ही दुर्बल शरीर और अपना स्वास्थ्य प्रदान किए थे, उसी में हस्तदोष की लत लग गई। दिन रात में ऐसा कोई घटा नहीं था जिसमें मुझे कोई न कोई शारीरिक शिकायत न हो। और न कोई ऐसा दिन था कि जब मेरी दवा किसी न किसी रूप में न चलती हो। शारीरिक स्थिति ऐसा थी कि दो मील भी नहीं चल सकता था। भोजन कभी भी पूरा नहीं पचता था। दूध भात पैनी खुराक मुझे अनुकूल नहीं पड़ती थी। चिंता और घमराहट से मेरे पाँछ ही पड़े रहते थे। लगातार दो घंटे तक पढ़ना भी मुश्किल था। स्मरणशक्ति का ह्रास हो चुका था। दंतों की पूरी सम्भाल रखने पर भी मुँह से शानी दुर्गंध आती थी कि मेरे माथे वात करने वाले को चरने अपना मुँह पेर लेना पड़ता था। वायु का चार भी बढ रहा था।

“पारसी छोक़रानो नयलो पहतो बायो नामक गुचराती पुस्तक पढ़ने के बाद काफी प्रयत्न करने पर हस्तदोष के पाप से तो मुक्त हुआ, लेकिन हस्तदोष के परिणामस्वरूप स्वप्नदोष

ता प्रारम्भ हुआ। कई बार तो एक ही रात में दो बार ज्वरदोष होता था। इसप्रकार मेरे शरीर का पतन शीघ्रता से हो रहा था। मेरे पिताजी को मेरे शरीर की अपेक्षा मुझे बढ़ाने-लिवाने की, और माताजी को पढ़ाने-लिखाने की अपेक्षा घर में बहू लाने की ही अधिक चिंता थी। मैट्रिक में आया कि मेरी शादी हो गई। शादी तो हो गई, लेकिन साथ ही विवाहित जीवन में एक-भयंकर मुसीबत आ पड़ी—मेरी निर्यालता ! मैं हताश होगया।

उन्हीं दिनों नवसारी के लक्ष्मण हॉल में “आसनों द्वारा आरोग्य”—इस विषय पर आपका प्रयोगों सहित भाषण सुनने के लिये मेरा एक मित्र मुझे ले गया। वह आपका प्रथम परिचय था; आपके बतलाये हुए आसन तथा अन्य योग के व्यायामी में हलासन, शलभासन, जानुशिरासन, ऊर्ध्व सर्वांगासन और शीर्षासन में नियमित करता हूँ। आरोग्य सम्बन्धी कुछ पुस्तकें भी खरीद ली हूँ। भोजनादि में बिलकुल परिवर्तन कर दिया है। आपकी यताई हुई नेति, धौति और नौलि इत्यादि योग की क्रियाएँ अपने एक मित्र के पास सीख रहा हूँ। शवासन से मुझे मन की स्थिरता प्राप्त हुई है। नौलिक्रिया तथा अन्य पेट सम्बन्धी व्यायाम से पेट की शिफारतें दूर हो गई हैं। शीर्षासन, सर्वांगामन और धनुरासन ने मेरे स्वास्थ्य पर जो चमत्कारिक असर किया है वैसे शायद ही किसी दवा ने किया हो। दवाओं के विशापन पढ़ पढ़कर उन दवाओं का सेवन करके अपने शरीर पर मैंने जो अत्याचार किया था, वह भी आसनों से दूर होता जा रहा है। जहाँ-तहाँ हजारों-लाखों धीरे-धीरे तथा निंद को पछाड़ देने की शक्ति प्रदान करनेवाली दवाओं के विशा-

पन पड़कर मेरे जैसे कितने ही युवक अपनी सम्पत्ति, यौवन और जीवन को बरबाद कर रहे होंगे। जिधर दृष्टि जाती है उधर युवक को बरबाद कर देनेवाली दशाओं के विहापन दिखाई देते हैं।

यह सन में भावुकतावश होकर अत्यन्त दुरी हृदय से लिख रहा हूँ, मुझे इस सन का कटु अनुभव हुआ है। ऐसी दवाआ ने मेरे जीवन की जो बरबादी की है वह मैं कभी नहीं भूल सकता। अपने नौनवान भाई-बहिनों से मेरा नम्र आग्रह है कि वे मुझ जैसा का उदाहरण लेकर जागृत हों। योग्य आहार, योगासनों का व्यायाम और प्राकृतिक जीवन ही आरोग्य की सुरक्षा तथा शीघ्र हुए आरोग्य को पुनः प्राप्त करने के लिए सर्वोत्तम औपधि है।

अन्य मुझे कबचित ही स्वप्नदोष होता है। यह शीर्षासन का ही प्रभाव है। मेरा स्तम्भनशक्ति का अच्छा विकास हुआ है। मुझे पूर्ण विश्वास है कि यदि शीघ्र पतन की शिकायत वाले नकली दवाआ को छोड़कर शीर्षासन करें तो उन्हें अघड्य ही मुझ जैसा लाभ हागा। स्तम्भनशक्ति की प्राप्ति के लिये मुझ शीर्षासन पर श्रद्धा है। वीर्य के दुरुपयोग में उसमें पतलापन आ जाता है। शीर्षासन करनेवाला उबरेता है, इसलिये उसका वीर्य स्थिर होकर गाढ़ हो जाता है। शीर्षासन करनेवाले की मुराकृति भरावदार और तेजस्वी हो जाती है, क्योंकि वीर्य में रहनेवाला ओजस तत्त्व शीर्षासन द्वारा मुँह पर फैल जाता है। प्रतिभाशाली व्यक्ति और ब्रह्मचारियों की मुराकृति तेजस्वी होती है उसका कारण भी ओजस है। अन्य किसी कारण से ऐसा लाभ शायद ही होता है। भारी व्यायाम करने वालों के गाल बैठ हुए और चमड़ी पर रूखा पन होता है।

मेरा सासारिक जीवन सुखपूर्ण है। आपके परिचय में आने से पूर्व और पश्चात् भी मुझे विश्वास नहीं होता था कि इन आसनों का महत्त्व इतना महान होगा। अच्छी से अच्छी औषधि, अधिक से अधिक सेवा-सुश्रूषा और दवाइयाँ से दवाइयाँ खुराक मिलने पर भी मुझे निराश होना पड़ा था, तब फिर मुझे आसन जैसे नीरस विषय में विश्वास कैसे हो सकता था ? किन्तु अनुभव से विश्वास हुआ कि आरोग्य के लिये आसन श्रेष्ठ है। अस्पतालों तथा डॉक्टरों की सुशामद करनेवाले जब प्राकृतिक उपायों की ओर ढलेंगे तब मानवजीवन में से रोगरूपी महान शत्रु का अस्तित्व ही मिट जायेगा।

७ : शीर्पासन : एक आशीर्वाद

[गुजराती भाषा के विख्यात साहित्यकार श्री हुगरशी धरमशी सपट का नाम शायद आपने सुना होगा। वे जैसा उच्चकोटि का साहित्य लिखते हैं वैसा ही उच्च आरोग्य भी उन्हें प्राप्त हुआ है। साप्रत मैं उनकी अनेक प्रशंसियों और साहित्य सेवा का श्रेय उन्हीं आदर्श आरोग्य को ही प्राप्त होता हूँ। यहाँ वे अपने शीर्पासन सम्बन्धी अनुभव दर्शाते हैं।]

“भाई श्री गांधी !

शीर्पासन के सम्बन्ध में आपने मेरा स्वानुभव रेंगाया है वह निम्नानुसार लिखा है। मैं आपके नाम और छेगों से परिचित हूँ।

शीर्षासन कब से प्रारम्भ किया ?

मेरी उम्र इस समय ६५ वर्ष है। बावन वर्ष की उम्र में मैंने शीर्षासन सन्ध्या बहुत से लेख और पुस्तकें पढ़ी थीं। मुझे यह आसन सिद्ध करने की महत्वाकांक्षा जागृत हुई। मैंने शीर्षासन का प्रारम्भ किया; लेकिन कोई सिलाने वाला नहीं था। एक मिनट में ही गरदन धक जाती थी। बीवार का सहारा लेकर आसन करता था। अकुलाहट होने से आसन अनियमित होता था। एक वर्ष तक निरंतर प्रयास के बाद भी दोनों पैर एकसाथ सीधे नहीं रहते थे। धीरे धीरे अभ्यास करता रहा। पहले एक पैर सीधा करता था, फिर दूसरा। धीरे धीरे आदत पड़ गई और दोनों पैर बिना आधार के भीधे रहने लगे।

शीर्षासन कितनी देर तक करता हूँ ?

एक मिनट, पाँच मिनट, पन्द्रह मिनट—इस प्रकार बढ़ाते बढ़ाते दो वर्ष तक तो मैंने प्रतिदिन एक घंटे तक शीर्षासन किया। उसमें पीठ को काफी भ्रम पड़ता था। फिर भी निरंतर अभ्यास के कारण एक घंटे तक शीर्षासन करने की आदत पड़ गई। परन्तु मेरे मित्र और प्राकृतिक जीवन के प्रणालिक शिक्षक श्री भूपतराय दवे ने मुझे इतने अधिक समय तक शीर्षासन न करने की सूचना दी। धीरे धीरे ४५ मिनट और फिर ३० मिनट तक शीर्षासन करने लगा। गत पचास वर्ष से प्रतिदिन मात्र १५ मिनट ही शीर्षासन करता हूँ।

दूसरे कौन-कौन से आसन करता हूँ ?

शीर्षासन के अतिरिक्त मैं चार मिनट वृक्षासन, दो मिनट पद्मिगोत्तानासन और एक मिनट हलासन करता हूँ।

आसन करने का समय

मेरा आसन करने का समय सुबह स्टेन्डर्ड पाँच बजे का है। उस समय मैं अपने बगीचे के एकान्त में शीर्षासन करता हूँ।

आसनों से मुझे क्या-क्या लाभ हुए ?

मुझे वायुरोग (Flatulence) दस वर्ष पुराना था। डकार, अजीर्ण, पेट में गड़गड़ाहट, अरुचि तथा शरीर में अशक्ति रहती थी—इन व्याधियाँ से मैं त्रिलकुल मुक्त हो गया हूँ। आसन, नियमितता, सात्विक आहार और स्वच्छ खुली वायु के सेवन से मुझे यह लाभ हुआ है। मैंने सामान्यतः भ्रष्ट आरोग्य प्राप्त कर लिया है।

डॉक्टरों के अभिप्रायानुसार अठारह वर्ष से मेरी आँखों में मोतियाबिन्द है, परन्तु उपचार पारणा से यह विकसित नहीं हुआ। मैं प्रतिदिन पाँच घंटे लिखता हूँ, दो घंटे पढ़ता हूँ। मोतियाबिन्द दूर नहीं हुआ, किन्तु मुझे किसी प्रकार का बाधा नहीं है।

८ : रोग के फंदे से छूटा

मैं सामान्य लोकमनोवृत्ति का था—भारी और अथवा पौष्टिक मुराक से बलवृद्धि होती है। रोगी या निरोगी रहना भाग्य के आधीन है। डॉक्टरों की दवा से खोए हुए आरोग्य की पुनः प्राप्ति होती है।—इत्यादि मान्यताओं की चक्की में मैं पित्त रक्त था। दवा, डॉक्टर और वैद्यों से तग आये हुए नर जीवन को एक व्यक्ति के ससर्ग से नया मार्ग मिला। आसन, प्राणायाम और आरोग्यवर्धक व्यायाम से मेरे शरीर की हालत सुधर गई और मुझे सच्चा स्वास्थ्य तथा सच्चे सुख की प्राप्ति हुई। मेरा उदाहरण दूसरों को उपयोगी और रसप्रद होने से यहाँ दे रहा हूँ।

सन् १९४१ के भावण महीने की बात है। उन दिनों मैं मलेरिया के जुगल में कैम गया। धीरे धीरे मलेरिया ने मेरे शरीर में अपना अड्डा जमा लिया। किबनाइन के इन्जेक्शनों से घुस्सार दैनिक मिटकर इक्तरा हो गया। घुस्सार तो गया लेकिन कमजोरी इतनी अधिक आगई कि बैठकर बैठना भी मुश्किल था। कमजोरी के कारण तिल्ली भी बढ़ कर नरियल के गोले जितनी हो गई। मैं पुस्तकालय में प्रथपाल का काम करता था इसलिये वहाँ गये बिना कैसे चलता? कुर्सी पर बैठना मुश्किल था, अगर खबरन बैठता तो असह्य पीड़ा होती थी। यदि बैठना हो तो अकड़कर और चलना हो तो भी अकड़कर—ऐसी मेरी स्थिति थी। महीनों तक पेटेन्ट दवाइयाँ खाने के बाद तिल्ली कम हो गई, तथापि रोग समूल नाष्ट नहीं हुआ। काले और अत्यन्त दुर्गंधित दस्त प्रतिदिन होते थे। प्रत्येक नई शिकायत के

के लिये नई पेटेन्ट दवा की बोटल मुझे पीना पड़ती थी। पन्थपाल की नौकरी में बचत भी कहाँ है ? आखिर आर्थिक परिस्थिति से तंग आकर सब भगवान को सौंप देना पड़ा।

इसी अरसे में श्री भाई गांधी मेरे पुस्तकालय में पुस्तक लेने आते थे। यों तो मैं उन्हें सामान्यतः भलीभाँति जानता था। वे छुदरती उपचार के ज्ञाता तथा व्यायामनिपुण हैं इसकी मुझे खबर थी। भाग्यवशात् मेरे निर्णय के पश्चात् ४-५ दिन में ही वे पुस्तकालय में आ पहुँचे। जब मैंने अपनी वयित के सम्बन्ध में उनसे कहा तब वे बोले कि—“तुम्हारी पीली आँखें, निस्तेज शरीर और दुर्गन्धयुक्त मुँह मुझसे छिपा नहीं था। लेकिन बिना पूछे सलाह देने की मेरी आदत नहीं है इसलिये मैं चुप रहा।” पश्चात्, पुस्तकालय के दुमंजिले पर ले जाकर उन्होंने मेरे शरीर की अच्छी तरह जाँच की और अभिप्राय दिया कि—“अभी तिल्ली बड़ी हुई है; आँतें बिलकुल शिथिल होगई हैं; लीवर तुम्हारी दुष्ट आदत के कारण थक गया है। छुदरत तुम्हारे शरीर को आराम चाहती है। शरीर-व्यंघ्र की प्रयोगशाला ने हुल्लड़ मचायी है। इस हुल्लड़ को रोकने का एक ही उपाय है—भुखमरी की हडताल पर चतर जाओ। अधिक नहीं, सिर्फ तीन दिन। तीन दिन उपवास करो और एनिमा लो। फिर पपीता, सेब, नारंगी जैसे फल खाना शुरू करो। मैं ठीक नौवें दिन आऊँगा।”—ऐसा कहकर वे चले गये।

मैं उनकी सलाह का अक्षरशः पालन करने लगा। द्वारा हुआ मनुष्य क्या नहीं करता ? “द्वारा हुआ जुआरी दुगुना खेलता है”—इस लोकोक्ति के अनुसार मैं दवाओं की सल-
-ज्ञान से दारकर निमर्गोपचार थी और दुगुने ख़ताह से आगे

वहा। उपवास और सुरास का कार्यक्रम एक महीने तक चला। इस अरने में उन्होंने मेरे शरीर की फिर एम्बार जांच की। पश्चात् शिरासन, उत्तापपद्मासन, धनुरासन, परन-मुद्रासन, चक्रासन और शीर्षासन इत्यादि आसन तथा प्राणायाम की सादा क्रियाएँ बतलईं। ये मुझपे आसनों की क्रियाएँ खूब सभालभूरक कराते थे। आसना में शरीर की पिसप्रकार मोड़ना, श्वास कब कैसे लेना, इत्यादि बतलाया। एम्बार सादा भोजन लेने का खुराक में से गरिष्ठ वस्तुओं तथा द्विदल अनाना को तिल-जुपलि देने का वनका मुख्य आदेश था।

आखिर मेरी प्रवृत्ति फनीभूत होती दिखई दी। शरीर में एक प्रकार का चेतन आने लगा। उवा उथें शरीर में शक्ति उरसाह और चेतन आता गया त्यों त्यों आमनो के प्रति मेरे प्रेम में वृद्धि हाती गई। पुस्तकालय में आरोग्य की जितनी पुस्तकें थीं सब एक रे राह एक पढ़ता गया। गांधीजी को "आरोग्य रिपे सामान्य ज्ञान नामक गुजरती पुस्तक के अध्ययन से मुझ पूर्ण विश्राम हुआ कि 'प्रत्येक मनुष्य स्वयं हो अपना धैर्य है। प्रकृति ने सनतन निराम का आदर करने से ही रोग और मृत्यु आते हैं। जीवन होकर डॉक्टरों के द्वार एम्बरान का अपश्चा प्रकृति की शरण में जाने का माग ही सच्चा है। प्रत्येक जल अग्नि, आरुश और वायु—इन पंचतत्त्वों द्वारा ही आरोग्य की सुरक्षा तथा रोग हुए आरोग्य को पुन प्राप्त करना चाहिए। दया तो दद को दह देने बला धेगला मात्र है।

आसन और खुराक में फेरफार कर देने से कुछ ही समय में मेरी तिल्ली अन्वश्य हो गई। मैं लगभग १३-१४ वर्ष से रमजदोष से पाठित था। अन्तिम कुछ वर्षों से यह

रोग उभ स्वरूप धारण कर रहा था। मेरी समझ में मेरी अनेक शिकायतों का मुख्य कारण यह स्वप्नदोष ही था। समाप्त में ३-४ बार स्वप्नदोष हो जाता था। कई बार यह रोग गुह्य मानसिक उलझनों में भी खाल देता था। आसनों का व्यायाम प्रारम्भ करने के पश्चात् यह व्याधि कम होती गई। ३-४ महीने में तो प्रत्यक्ष लाभ मालूम हुआ। अब महीने में एक बार ही स्वप्नदोष होता है। मेरे मुँह का निस्तेजपन, दाँतों और पेट की सब परावियाँ दूर हो गई हैं। अजीर्ण, सिरदर्द, चुरचुर, अशक्ति या अन्य कोई रोग अब शायद ही दिखाई देते हैं। आँखों की गर्मी तो मुझे बेहद थी, चश्मा भी खरीदना पड़ा था; लेकिन निसर्गोपचार की ओर ढलने से अब चश्मे की आवश्यकता नहीं है। दो वर्षों से चश्मा धूल खा रहा है। पहले चलते समय जो ठाक जाती थी, जीवन में पग पग पर जो निराशा और अंधकार थे, वे सब आरोग्य का सूर्य उदित होते ही अदृश्य हो गये। आज अनेक प्रतिकूलताओं और आपत्तियों के बीच सुखी एवं पवित्र जीवन जिता रहा हूँ। इनके लिये परमेश्वर का जितना आभार मानू कम ही है।

काष्ठियाबाद (डी सूत)

ता. १२-२-४२

—रणछोडभाई मोरारजी पटेल

६ : आसनों का चमत्कार

[भाई भी छोडूभाई नरसारी के अग्रगण्य नागरिकों में से एक हैं। आप अच्छी नमिमी कार्यकर्ता और लोकसेवक भी हैं। वर्तमान में आप बम्बई धरारामा के मेम्बर हैं। आप प्रतिदिन आसन करते हैं। आसनों के सम्बन्ध में गहरा

अभ्यास होने से आपका अनुभव यही दर्शाया जा रहा है ।]

कुछ वर्ष पूरे "गार्ड मेगजिन" में आसनों पर स्वामी शिवानन्दजी के लेख प्रकाश होते थे, उस पर से मुझे प्रथम आसन सम्बन्धी निष्ठासा हुई। उसी मेगजिन में निष्ठापन देखकर स्वामी शिवानन्दजी की "योगासन" नामक पुस्तक मंगाकर उसे अभ्यासपूर्वक पढ़ा। उसमें से अत्यन्त आवश्यक आसन करना शुरू किया। इस काम में मैंने किसी की भी सहायता नहीं ली। इसी अरसे में दो-तीन आसन निष्ठाओं के आसन सम्बन्धी प्रयोग दूरे और अपना अभ्यास चालू रखा।

आसनों की ओर आकर्षण होने का मुख्य कारण था। मेरे शरीर की रचना प्रारम्भ से ही कमजोर थी। व्यायाम क्या है उसकी मुझे समझ भी नहीं थी। व्यायाम में मैंने कभी रुक नहीं लिया था इतना ही नहीं, किन्तु खेल-कूद में भी मेरी योग्यता नहीं जैसी थी। यद्यपि मेरा शरीर रोगिष्ठ नहीं था, तथापि तदुरस्ती जैसी होना चाहिए वैसी नहीं थी। जीवनशक्ति भा पिलकुल अल्प थी। उसीमें गुजरात कालिचर्म बवासीर की व्याधि शुरू हुई। कालेन छोड़ने के बाद बकालत शुरू की और साथ ही अण्डवृद्धि की व्याधि दिखाई दी। इन दानों रोगों को दूर करने के लिये ऑपरेशन कराने का मेरी पिलकुल इच्छा नहीं थी लेकिन डॉक्टरों का स्पष्ट अभिप्राय था कि ऑपरेशन के बिना यह रोग ठीक नहीं हो सकते। बवासीर की व्याधि दूर से मिटने के कोई चिह्न दिखाई नहीं देते थे। इस अरसे में आसनों का अभ्यास करने की तथा उसे कार्यान्वित करने की तीव्र वृत्ति हुई। धीरे-धीरे इस विषय में प्रगति करने लगा। उस समय मेरा वजन ११०-११२ स्लैड के आसपास रहता था।

शीर्षासन को प्रधानता देकर सर्वांगासन, पश्चिमोत्तानासन, हलासन, घनुरासन, चक्रासन, त्रिकोणासन, मयूरासन, गरुडासन, पद्मासन, लोलासन, और वपालभाति के प्रयोग रुचिपूर्वक करने लगा। इस अरसे में सवेरे उपरोक्त आसना में से कुछ आसन करीब २० मिनट तक करता था, तथा सायंकाल भी समी आसन करता था। धीरे-धीरे शीर्षासन आध घंटे तक करने लगा और दूसरे आसन पन्द्रह मिनट में पूरे करता था। शीर्षासन प्रयोगरूप से कभी-कभी ४५ मिनट तक किया है।

उपरोक्त कार्यक्रम को अमल में लाने के पश्चात् एक-डेढ़ वर्ष में मेरा वजन लगभग १२२ से १२४ रतल हो गया। पहले कभी कभी सर्दा-जुकाम हो जाता था वह अब नहीं होता। मलेरिया घुस्सार भी किसी समय आ जाता था वह भी दूर हो गया। धवाभीर की व्याधि भी निलकुल बन्नी हो गई है। अण्डवृद्धि के कारण बहुत परेशानी होती थी, कहीं मुसाफरी में जाता हो तो बिना लँगोट के नहीं जा सकता था, लँगोट बाँधने पर भी चलने से नसा में दर्द होता था वह दूर हो गया है। कुछ वर्षों से मने हर समय लँगोट पहिनाना छोड़ दिया है, फिर भी नसों में दर्द नहीं होता और अण्डवृद्धि जिस स्थिति में थी वसी में है।

इसप्रकार जो शारीरिक श्रुटियाँ रही हैं वे मेरी अपनी गलती से रही हैं। यह सच है कि आसन करने की नियमितता के साथ सात्विक आहार निहार तथा प्रकृतिगत जीवन बिताया चाहिए, वससे विपरीत अचरण के कारण यह श्रुटियाँ रह गई हैं। आहार विहार में जितना समय रखना चाहिए, वह नहीं रह पाता, मुख्य पान-वस्त्राश की आदत टूटने

के बदलें उसमें वृद्धि होती रहती है; फिर भी मैंने अपने-
 स्वारस्य को अपने अधिष्ठार में रखा है।

अपने स्थानुभय से मैंने कई मित्रों को आसनों की ओर
 प्रेरित किया है और अधिकांश मित्रों ने उससे लाभ भी लिया
 है। मेरे एक मित्र श्री नाना.लाल धनील की श्वासोच्छ्वास
 की क्रिया में कुछ सराबी थीं; बय-डॉक्टरों के उपचार से
 कोई लाभ नहीं होता था। आखिर मेरी सूचनानुसार उन्होंने
 आसन करना शुरू किया। सर्वप्रथम उनसे नियमानुसार
 श्वासोच्छ्वास-क्रिया का प्रारम्भ कराया। इससे उनका रोग
 हमेशा के लिये दूर हो गया और उनका शरीर भी पूर्णतया
 स्वस्थ हो गया है। स्त्रियों पर भी आसनों के प्रयोग किए
 हैं और उनकी कई शिकायतें दूर हुई हैं—यह मुझे अच्छी
 तरह मालूम है।

आसनों के सम्बन्ध में चाहे जितना लिखा जाए तथापि
 उनकी वास्तविक खूबी और सच्चा चमत्कार अनुभव के
 बिना नहीं कहा जा सकता। जिसप्रकार गूना मनुष्य अमरु
 वस्तु का स्वाद समझ सकता है किन्तु उसका वर्णन नहीं
 कर सकता, उसीप्रकार आसनों की महत्ता के सम्बन्ध में
 है। आसनों में कौनसा आसन कितने समय तक करना
 चाहिए इस सम्बन्ध में अनुभवी विद्वान् लेखकों ने सविस्तार
 लिखा है; किन्तु सामान्य जनता के लिये एक सुनहरा सूत्र
 मेरे अनुभव का है; वह यह है कि “कोई भी आसन उन्हें
 जितना उसमें आनंद आये तबतक करो।” अमरु सेफ-डों
 से प्रारम्भ करके चाहे जितने मिनट तक करो उसमें कोई
 हानि नहीं है। अकुलाहट मालूम हो कि गुरन्त वह आसन
 बन्द करके दूसरा आसन शुरू करो। इसप्रकार अपने निश्चित

सिंह हुण आसना तरु पढुवन पर जय अनुलाट माडूग हो तर आमा यन्द करना चाहिण । इसनकार अपनेआप तुम्हारा सम यडता जयेगा और साथ ही आस । करने के आनन्द मे वृद्धि भी होनी नायेगी । सुगह की अपेक्षा शम हो हड्डिों विशेष नर्म होती है, इसलिये कुठ असा शम को किये जाँ ता कोई हानि नहीं है । शौचादि क्रियाओं से निवृत्त होकर आसन करना विशेष अच्छा है । यदि प्रातः काल उठने ही मलत्याग करने की आदत न हो तो यह क्रिया करने के पहले भी आसन किए जा सकते हैं ।

आसनों से सामान्यतः शरीर का प्रत्येक रोग दूर हो जाता है । उस मन्त्र मे जिन्हें गद्य अभ्यास करना हो उन्हें शिवानन्दजी की "योगासन", 'प्राणायाम" तथा कुण्डलिनर और सानरेलकरकी की पुस्तके पढ़ना चाहिण । इन पुस्तकों । शरीररचना सम्यगी अच्छी जानकारी दी है । शरीर के षास्त्र तथा आंतरिक अंग का क्या कार्य है और उन्हें राख रखने के लिए कौन कौन से आसन करना चाहिए यह सविस्तर समझाया गया है ।

उठाया। वहाँ दो महीने के मुकाम में सबेरे कम से कम फर्पड़ों में शीर्षामन करना था। उस समय उदित होते हुए सूर्य की किरणें करीब १५-२० मिनिट तक अपने शरीर पर पड़ने देता। पश्चान्न ओसमरे मैदान में सुठे पैरों टो-टाई मील चलता। सायंरात्र भी आसन करता था और स्वच्छ आहार लेता था। इससे मेरे स्वास्थ्य में अच्छा सुधार हुआ। बलन घटकर १२८ रबल हो गया। जीवनशक्ति में मैं मुझे अच्छे प्रमाण में वृद्धि का आभास होता था।

भारी व्यायाम से शरीर को सुदृढ़ बनाया जा सकता है लेकिन उससे शरीर निरोगी होजाता है ऐसा मान लेने के लिए कोई प्रमाण नहीं है। अनेकवार अत्यधिक व्यायाम से पहलवानों को हृदय रोग लग जाता है। इस रोग में फैल जाने वालों के अनेक उदाहरण भी हैं—जबकि आसन रक्तशुद्धि और शरीरशुद्धि के लिये सर्वोत्तम साधन है। किसी भवन की रचना में चाहे जितनी सुदरता लाई जाए, परन्तु उस भवन में स्वच्छ पानी की आयात और गंदे पानी के निर्यात के लिये योग्य सुविधा न हो तथा उसकी नींव भी पक्की न हो तो जो परिणाम आयेगा वही शरीर के लिये भी संभव है। शरीररचना की नींव को दृढ़-निर्भर बनाने के लिये और शरीर में प्रविष्ट होनेवाले अथवा पैदा होने वाले विषाक्त द्रव्यों का निर्यात करने के लिये आसनों को मैं एक श्रेष्ठ उपाय मानता हूँ।

श्री हरकिशनदास गांधी ने जो पुस्तक लिखी है वह मैंने पढ़ी है। उन्हें मैं वर्यो से जानता हूँ। उनके लिये मुझे जितना गान है उसकी अपेक्षा अनेकगुना मान मुझे अपने सुदृढ़-सुंदर शरीर के लिये है। व्यायाम और आसन सम्बन्धी उनका

अभ्यास मुझसे बहुत अधिक है तथा अनुभव भी विशाल है यह मैं अच्छी तरह जानता हूँ। यह अनुभव उन्होंने इस पुस्तक में प्रगट करने का प्रयत्न किया है। इस पुस्तक की अपेक्षा उन्होंने नवसारी के युवकों को प्रत्यक्ष रीति से व्यायाम तथा योगासनों की शिक्षा देकर अनेकगुनी सेवा की है। जो युवक उनका प्रत्यक्ष लाभ लेने में असमर्थ हैं वे इस पुस्तक द्वारा लाभ उठाएँगे ऐसी मुझे पूर्ण आशा है। इस पुस्तक से आसनों के विषय में एक नयी दिशा में प्रयाण करने के लिये योग्य मार्गदर्शन प्राप्त होगा। अपने लेखों में उन्होंने शीर्षासन के गुणों के लिये अधिक जगह ली है—ऐसा किन्हीं-किन्हीं पाठकों को लगेगा; परन्तु यह आसन तो ऐसा है कि इसका जितना गुणगान किया जाये उतना कम ही है। जिसप्रकार गीता में भाष्यों का पार नहीं है उसीप्रकार शीर्षासन के गुणों के लिये भी कहा जा सकता है। कोई भी व्यक्ति नियमित शीर्षासन करके आजीवन निरोगी रह सकता है—ऐसा निःशंक कहा जा सकता है।

संक्षेप में—भाई गांधी के प्रयत्नों की सफलता का इच्छुक हूँ।

—छोटुभाई भीखामाई पटेल,
बी. ए एल एल. बी. बकील
मंत्री : श्री बटौरा राज्य प्रजामण्डल,
बटौरा.

१० : मुझे कहने का अधिकार है

[श्री बापलाल ग वैद्य आरोग्य क्षेत्र में एक महान विभूति होने से उन्हें इस विषय पर सोचने का अधिकार है]

है। श्री पाशागल आयुर्वेद के प्रखर समर्थक एवं अद्वितीय विद्वान् हैं। आयुर्वेद के ज्योतिषियों में उनका स्थान अत्यन्त महत्त्वपूर्ण है। वर्तमान में आप सूरत के नाजर आयुर्वेद कॉलेज में आचार्य पर पर नियुक्त हैं और आयुर्वेद के उद्योग के क्षेत्र में महत्त्वपूर्ण कार्य कर रहे हैं। आसनों के सम्बन्ध में आप का मतव्य विचारणीय है।]

श्री भाई गांधी के निवेदन को मान देकर आसनों के सम्बन्ध में अपने विचार प्रगट करता हूँ।

सन् १९४० में जब मैं नासिक जेल में विन्सेन केम्प में था उस समय और सन् १९३० में जब बीसापुर जेल में था उस समय मैं प्रतिदिन आसन किया करता था। हमारे अतिरिक्त भी मैंने कई बार आसन किए हैं। इसलिये मैं आसनों के सम्बन्ध में कुछ अधिकारपूर्ण कह सकता हूँ। आरोग्य की सुरक्षा के लिये आसन वास्तव में अति श्रेष्ठ है, ऐसा कहते हुए मुझे रक्तमात्र संकाच नहीं होता। आसनों से आत्मा के लिये 'जैटल मसान' मिलता है। कुछ प्रथियों के साथ योग्य प्रमाण में सन्निहित होने हैं, भूत अच्छी लगती है, कज्जियत दूर होनाती है और शरीर में कोई अपूर्ण चेतना का अनुभव होता है। शरीर स्थिर जैसा लचकदार होता है। आलस, सुस्ती आदि कुछ भी मात्तम नहीं होता। यह मेरा स्वानुभव है। मैं प्रतिदिन सर्पाङ्गासन, हलासन, पश्चिमी तानासन, मत्स्यासन, सर्पासन, घनुरासन करता था और आसनों के अन्त में तथा दो आसनों के बीच शवासन (मुद्रा) की भाँति निश्चेष्ट पड़ा रहना, अगमात्र Relax कर देना) करता था। प्रत्येक आसन ३ से ४ मिनट करता था। आसन अधिक समय करने से लाभ नहीं है।

शरीर को निरोगी, सक्रिय, कमान जैसा, तेजस्वी रखना

हो तो प्रत्येक व्यक्ति को आसन अवश्य करना चाहिए। बैठे लोगों से तो मैं मुख्यतः आसन करने को आमह-पूर्वक कहता हूँ। सायाटिका, गृध्रसि, आमवात—रुमेटिज़म, व्दरवात—गैस जैसे रोगों के रोगियों को मैं आसन करने की सलाह देता हूँ।

शीर्षासन सम्बन्धी मेरा अनुभव विश्वासजनक (Convincing) नहीं है। परन्तु आँख, सिर के विविध रोगियों पर उसका प्रयोग करने जैसा तो है ही।

आज के युग में आसन प्रत्येक व्यक्ति घर पर सवेरे या सायंकाल—जब मन और शरीर दोनों को आराम हो सके सकता है। स्त्री-पुरुष दोनों के लिये आसन अत्यन्त उपयोगी हैं। आजकल आर्तव-काल के कष्ट की व्याधि अधिकांश युवा बहिनों में देखी जाती है। आसनों के सेवन से यह शिकायत अवश्य ही दूर हो जायेगी। आजकल की लड़कियों में शरीर स्थूल हो जाने का डर बहुधा देखा जाता है; आसन करने से वे इस भीति को अवश्य भूल जाएँगी।

संक्षेप में—आसनों का व्यापक प्रचार सर्वथा हितावह है। जो किसी भी प्रकार का व्यायाम नहीं करते उनके लिये तो आसन आशीर्वादरूप है। अनेक रोगों में मैं आसन करने की सूचना देता हूँ; और इसीलिये तो मैंने “आयुर्वेद होस्पिटल” सूरत में आसनों का नक्शा टाँग रखा है। जिनकी नौद बढ़ गई है, थक रही है, खाना हजम न होता हो, गैस होता हो, फन्जियत रहती हो—उन सबके लिये आसन सर्वोत्तम है। आसन और आरोग्य का अच्छा सम्बन्ध है।

११ : तुम्हें आरोग्य की आवश्यकता है ?

[डॉ. रंजुमाई देसाई आर्शं डॉक्टर के उत्तम प्रतीक हैं। रोगी को पीने की दवा देने के बदले आसन करने की, प्राकृतिक नियमों का पालन करने की सलाह देते हैं, ऐसा मैंने कई बार सुना है। राष्ट्र के लिये जेल की महल बनाने वाले, प्रजा के संस्कारों में अभिरुचि रखनेवाले और गरीबों के डॉक्टर के रूप में प्रसिद्ध भी डॉ. रंजुमाई आसन के सम्बन्ध में अपना अनुभव यहाँ दर्शाते हैं।]

आरोग्य मानव का जन्मसिद्ध अधिकार है। जब मनुष्य बीमार होजाता है तब यह आरोग्य का मूल्यांकन करता है। "पहला सुप्त निरोगी बादा"—यह लोकोक्ति पिलकुल सत्य है। रोगी होकर आरोग्य की रोज में पैर, डॉक्टरों के पास जाने की अपेक्षा मनुष्य को निरोगी रहने के साश-मरल नियमों का पालन करना चाहिए। स्वच्छ वायु, शुद्ध आहार और नियमित व्यायाम आरोग्य के समस्त नियमों का सार है।

आरोग्य की सुरक्षा के लिये रक्त को स्वच्छ और गतिमान रखना चाहिए। इसके लिये नियमित व्यायाम करना चाहिए। व्यायाम अनेक प्रकार का है, परन्तु सभी मनुष्यों को यह अनुकूल नहीं आता। अपने अनुभव से मैं कहता हूँ कि यदि तुम्हें आरोग्य की आवश्यकता हो तो आसन करो। आसनों से रक्त शुद्ध होजाता है, आसन करनेवाले को किसी भी प्रकार के रोग की सम्भावना नहीं रहती। आसन निरोगी रहने की जड़भूटी है। सौ वर्ष तक जीने का बीमा है।

आसन अनेक प्रकार के हैं। शीर्षासन, पश्चिमोत्तानासन, सर्वांगासन, हलासन जैसे आसन प्रतिदिन करना चाहिए।

अपना एक अनुभव कहूँ—बीसापुर जेल की बात है। जेल में मेरे सहकैदी मेरे पास धारम्भार रोग की शिक्षायत लेकर दवा लिखाने आते थे। एक माई को मैंने कई तरह की दवाएँ लिख दीं, लेकिन उन्हें कोई लाभ नहीं हुआ। आखिर मैंने उन्हें आसनों का क्रम लिख दिया। कुछ ही दिनों में उन्हें अच्छी तरह भूख लगने लगी, शरीर में चेतन और स्फूर्ति का संचार होने लगा। दीर्घकालीन रोगिष्ठ, निराश और दवा के सहारे जीनेवाला व्यक्ति आसनों के अभ्यास से निरोगी, उत्साही तथा सुखमय जीवन जीने योग्य होगया। दूसरे रोगियों पर इसका प्रभाव पड़ा और जेल में योगासनों का प्रारम्भ होगया। कुछ ही समय में जेल से दवा और रोगियों का नाम मिट गया। जो दवा से न हो-सका वह आसनों ने फर दिखाया।

द्वितीय खंड



आसनों का राजा शीर्षासन

अ ...नु....क्र....म

- १ शीर्षासन कौन कर सकता है ?
- २ शीर्षासन कौन नहीं कर सकता ?
- ३ शीर्षासन व्यायाम के पहले या बाद में ?
- ४ शीर्षासन के समय कैसे कपड़े पहिनें ?
- ५ रात्रि को सोने से पहले शीर्षासन कर सकते हैं ?
- ६ शीर्षासन करते समय नासिका बन्द होनाती है, चक्कर आते हैं, मस्तक घूमता है और दर्द होता है, एकदम घबराहट होती है, तो क्या करना चाहिए ?
- ७ शीर्षासन कहा, कब और किस प्रकार ?
- ८ शीर्षासन की स्थिति में मन को कहा रोकना ?
- ९ शीर्षासन का हृदय पर क्या प्रभाव होता है ?
- १० शीर्षासन का आर्यों पर कैसा प्रभाव होता है ?
- ११ शीर्षासन से अतः स्नायी ग्रन्थियों पर क्या प्रभाव होता है ?
- १२ शीर्षासन से मज्जातंत्र (Nervous system) पर क्या प्रभाव होता है ?
- १३ पाचनतंत्र, स्नायुतंत्र, श्वासेन्द्रियतंत्र इत्यादि पर शीर्षासन का क्या प्रभाव होता है ?
- १४ शीर्षासन आसनों का राजा क्या हैं ?
- १५ शीर्षासन करने वाला के लिये कोई आवश्यक सूचनाएँ हैं ?

१ शीर्षासन कौन कर सकता है ?

शीर्षासन जैसा निदोष व्यायाम सात वर्ष से लेकर सौ वर्ष की उम्र का कोई भी व्यक्ति कर सकता है। अशक्त से अशक्त शरीर वाले रोगी एवं शरीरिक क्वाथि वाले मनुष्य, इस आसन से अपूर्व लाभ प्राप्त कर सकते हैं। बालक, जवान या वृद्ध स्त्री पुरुषों को शीर्षासन एक सा लाभ देता है। स्त्रियाँ के लिये तो शीर्षासन अत्यन्त लाभदायी सिद्ध हुआ है। अपने समाज की सामान्य मान्यता यह है कि स्त्रियों को व्यायाम की कोई आवश्यकता नहीं है। इस मान्यता में पहले कुछ सत्य था, लेकिन वर्तमान में तो यह मान्यता भयंकर अवगत्य है। पहले की स्त्रियाँ चक्की चलाती थीं, दूर दूर के कुआ से पानी भर लाती थीं,—इत्यादि गृह कार्यों से उन्हें अच्छा व्यायाम मिलता था, लेकिन अब तो नल सहें पानी देते हैं, आटा-चक्की पीसने की म्पाधि से बचाती है। परिणामस्वरूप स्त्रियों को गृहकार्यों द्वारा मिलने वाला व्यायाम बन्द हो गया। देश की अधोगति का प्रथम

सोपान अपनी माताओं की निर्मला से उत्पन्न हुआ। स्त्रियों के स्वास्थ्य और व्यायाम का महत्त्व हम कथ समझेंगे? स्त्रियों की गर्भाशय संबंधी शिकायतें जैसे कि—अतिस्राव और अनियमितस्राव शीर्षासन से व्यवस्थित हो जाता है। गर्भावस्था में स्त्रियों की रुधिराभिसरण क्रिया मद हो जाती है, कभी कभी पेटों की नसें फूल जाती हैं और खुन्न पीदा होती है। ऐसे समय में “सीट्टन थाय” और शीर्षासन अत्यन्त लाभदायी सिद्ध हुए हैं। स्त्रियों की प्रसूतावस्था में रक्षाकार होना है। कभी कभी सिर के बाल भी गिर जाते हैं, परन्तु शीर्षासन का नियमित अभ्यास करने वाली स्त्रियाँ प्रसूति में से शत प्रतिशत सुरक्षित निकल जाती हैं। इसप्रकार शीर्षासन स्त्रियों के लिये आशीर्वाद समान है।

२ : शीर्षासन कौन नहीं कर सकता ?

(१) कान में कोई रोग हो या मवाद बहता हो तो शीर्षासन नहीं करना चाहिए। कर्णरोग दूर हो जाने के बाद भी कुछ समय तक शीर्षासन न करें।

(२) ‘ऋष्टप्रेसर’ के रोगियों को अत्यन्त सँभालपूर्वक शीर्षासन करना चाहिए। हो सके तो थिलथुल न करें।

(३) हृदय-रोग के रोगियों को तथा जिनका हृदय निर्मल हो आर शीर्षासन के समय हृदय की धड़कन बढ़ जाती हो उन्हें शीर्षासन नहीं करना चाहिए।

(४) निरक्षी आँखों की केशवादिनी नसें अत्यन्त निर्मल

हैं उन्हें शीर्षासन करने में ध्यान रखना चाहिए। यद्यपि शीर्षासन से नेत्रों को लाभ होता है, तथापि अति निर्धूल नेत्र वालों को एकदम शीर्षासन करने नहीं लग जाना चाहिए। पहले नेत्रों के व्यायाम द्वारा नेत्रों का आरोग्य प्राप्त कर लेने के पश्चात् शीर्षासन का प्रारम्भ करना चाहिए।

(५) सरस वज्रियत के पुराने रोग में यदि मल सूख-कर गोटे बंध गये हों, यानी गर्मी के कारण मल का पानी सूख गया हो, तो ऐसे संयोगों में शीर्षासन नहीं करना चाहिए।

(६) सामान्य सर्दी शीर्षासन से दूर होजाती है, लेकिन यदि सर्दी एकदम बढ गई हो तो शीर्षासन नहीं करना चाहिए।

(७) जीर्ण पाण्डुरोगी, अत्यन्त कृश, जीर्णज्वर वाले रोगियों को शीर्षासन नहीं करना चाहिए। यह रोग दूर हो जाने के पश्चात् अवश्य शीर्षासन करना चाहिए।

३ : शीर्षासन व्यायाम के पहले या बाद में ?

बेट लिफ्टिंग, दब, बैठक या कुश्ती जैसे व्यायाम से शरीर के स्नायुओं पर बहुत दबाव और श्रम पड़ता है। श्वासोच्छ्वास की क्रिया अत्यन्त गतिमान और अनियमित होजाती है। हृदय की धड़कने बढ जाती है। स्नायुओं पर खूब परिश्रम आ पड़ने से कोप, शिराएँ, छोटी छोटी केशवादिनिया नष्ट होजाती हैं और चिन्नाई होती है। रक्त का मुख्य कार्य इस

घिसाई को दूर करके श्रमित स्नायुओं में जीर्णोद्धार करके नयी शक्ति उत्पन्न करना है। यदि प्रवृत्ति रक्त द्वारा यह जीर्णोद्धार न करे तो घिसाई में वृद्धि होती जाती है और हम बर्बाद हो जाते हैं।

व्यायाम करते समय और पश्चात् हृदय अपनी पूरी शक्ति लगाकर रक्त को स्नायुओं की ओर धकेलता है। इस प्रकार भारी व्यायाम में रक्त का गिराव स्नायुओं की ओर अधिक होता है। यह क्रिया प्राकृतिक और अनिवार्य है; इसमें चतुराई बतलाने वाला जीवन तथा जीवनशक्ति का विनाशक होता है। शीर्पासन में सामान्य व्यायाम की अपेक्षा रक्तभ्रमण-क्रिया कुछ भिन्न प्रकार की होती है। शीर्पासन में धड़ की ओर का रक्त शीघ्रता से हृदय की ओर जाता है। यदि हम सामान्य व्यायाम करके तुरन्त शीर्पासन करने लग जायें तो स्नायुओं की ओर घिसाई की पूर्ति के लिये जो रक्त जा रहा हो वह रुक जायेगा। परिणामस्वरूप स्नायुओं में व्यय की अपेक्षा आभरण कम होगी और बारम्बार ऐसा होने से स्नायु अशक्त और शिथिल हो जायेंगे।

सबसे महत्त्वपूर्ण बात यह है कि भारी व्यायाम से रक्त में गर्मी का प्रमाण बढ़ता है। यदि वह गर्म रक्त शीर्पासन की स्थिति में हृदय में होकर मस्तिष्क में इकट्ठा हो जाये तो—“धकरी को निकाला कि डँट घुस गया”—जैसी कहावत के अनुसार लाभ के बदले महान हानि हो जायेगी। इससे विपरीत नियम शीर्पासन के पश्चात् तुरन्त व्यायाम करनेवाले को लागू होता है। लम्बी निद्रा या आराम के बाद पूर्ण स्वस्थ होने से

इसे ही एकदम बिस्तर से कूद पड़ने वाले के हृदय का जो झट होता है, ठीक वैसा ही हाउ शीर्पासन के बाद तुरन्त व्यायाम करने वाले का होता है। सब से अच्छी रीति यही है कि व्यायाम करने के पश्चात् कम से कम २०-३० मिनिट बाद जब रक्त में से गर्मी का प्रमाण दूर हो जाये, रुधिराभिसरण क्रिया (Blood-circulation) अपनी सामान्य (Normal) गति पर आजाये तब शीर्पासन करना चाहिए। शीर्पासन के पश्चात् श्वासन अथवा अन्य श्वासोच्छ्वास की हलकी कसरत करने के बाद ही भारी व्यायाम करना हो तो किया जा सकता है।

४ : शीर्पासन के समय कैसे कपड़े पहिनें ?

सामान्यतया व्यायाम करते समय हम लँगोट, चट्टी पहिनते हैं, और कभी-कभी तो पहिने हुए कपड़ों के साथ ही व्यायाम करने लग जाते हैं। शीर्पासन में कपड़े रक्त के स्वतंत्र भ्रमण में बाधा डालते हैं। कमर पर कसकर बांधी हुई धोती, लँगोट या चट्टी पैरों की ओर से हृदय की ओर आनेवाले रक्त को रोकते हैं। धीर्य का ऊर्ध्वरेता होना भी रुकता है; इसलिये कमर पर बिलकुल ढीले वस्त्र रखना चाहिए। यदि मुविधा हो तो नेम्नावस्था में ही शीर्पासन करें, ताकि मूर्धस्नान तथा वायुस्नान का पूर्ण लाभ प्राप्त हो।

५ : रात्रि को सोने से पहले शीर्षासन
कर सकते हैं ?

रात्रि को सोते समय शीर्षासन कदापि नहीं करना चाहिए। शीर्षासन करने से मस्तरु में रक्त का प्रमाण बढ़ जाता है; रक्त में चेतनतत्त्वों का प्रवेश होता है। परिणाम यह आता है कि निद्रा हट जाती है। निद्रा क्या है ? मस्तिष्क संकुचित होकर उसमें से रक्त के बढ़ जाने का नाम निद्रा है। पेरिस के एक डॉक्टर ने एक कैदी को खोपरी का कुछ भाग नष्ट हो जाने से उसकी जगह काँच और चाँदी का एक ढक्कन लगाया था। इससे मस्तिष्क में होने वाले परिवर्तनों को सरलता से देखा जा सकता था। जब वह सो जाता था तब उसका मस्तिष्क संकुचित होकर उसका रक्त नीचे की ओर जाता था, और जब जागता था तब पुनः मस्तिष्क अपनी पूर्व स्थिति में आ जाता था। अतिशय क्रोध, चढ़े, चिन्वार इत्यादि विकारों के घश होकर निद्रा लेने में कितनी कठिनाई आती है यह सभी जानते हैं। प्रत्येक मानसिक या शारीरिक परिभ्रम अथवा विकार मस्तिष्क को विस्तृत करता है और उसमें रक्त की वृद्धि करता है। इसमें स्पष्ट होता है कि गहरी निद्रा के लिये शारीरिक एवं मानसिक शांति अनिवार्य है। चार्ल्स एटलास जैसे व्यायाम-निष्णात अपने शरीरविकार के अभ्यासक्रम में रात्रि को सोने से पूर्व व्यायाम करने की जो संमति देते हैं वह अनुचित ही है।

६ : शीर्षासन करते समय नासिका बंद होजाती है, चक्कर आते हैं, मस्तक घूमता है और दर्द होता है, एकदम घबराहट होती है, तो क्या किया जाये?

शीर्षासन करने वालों की और मुख्यतः प्रारम्भ करने वालों की यह सामान्य शिकायत है। शीर्षासन में शरीर सामान्य स्थिति से विपरीत स्थिति में आता है; रक्त का खिंचाव मस्तक की ओर होता है; इससे उपरोक्त स्थिति उपस्थित होती है। मैं जब काठियावाड़ में सरदार पृथ्वीसिंह के साथ था, उस समय मेरे पूज्य पिताजी ने एक दिन शीर्षासन का प्रयोग किया। लगभग चार-पाँच मिनिट बीनार से पैर लगाकर शीर्षासन किया। उनकी छाती में एकदम घबराहट हुई और वे एकदम घबरा गये; उस दिन से आजतक फिर कभी उन्होंने शीर्षासन करने का साहस नहीं किया। ऐसे प्रसंगों से घबराने की आवश्यकता नहीं है। इतना याद रखो कि शीर्षासन से कभी किसी को हानि न तो हुई है और न होगी। ऐसा प्रसंग आजाने से किंचित् भी हिंमत हार बैठने की आवश्यकता नहीं है। प्रारम्भ में किसी-किसी को दो-चार बार ऐसा होता है; परन्तु आदत पड़ जाने से उपरोक्त शिकायत एकदम दूर होजाती है। तथापि शीर्षासन करने से पूर्व सर्वांगासन करना चाहिए; ताकि ऐसी उपाधि आने की बिल्कुल सम्भावना ही नहीं रहेगी। सर्वांगासन शीर्षासन का पूरक है; यह शीर्षासन की अपेक्षा हल्की और सरल क्रिया है। संक्षेप में—सर्वांगासन शीर्षासन का ही एक प्रकार है; शीर्षासन के अधिकांश लाभ सर्वांगासन से प्राप्त होसकते हैं। सर्वा-

गासन करने की रीति आगे बतलायी जायेगी।

शीर्षासन करनेवाले की नासिका बंद होजाती है; उस समय मुँह खोलकर श्वास लेने की वृत्ति होजाती है। यह आदत ठीक नहीं है। श्वास तो नाक द्वारा ही लेना चाहिए। नाक द्वारा ली हुई श्वास मुँह द्वारा बाहर निकालने में कोई हानि नहीं है। रक्त का सिंचाव मस्तक में होने से ऐसा होता है। कभी-कभी नाक की हड्डी मूड़ी होने से या मर्दी-जुकाम होने से भी ऐसा होता है। जिनकी नासिका शीर्षासन के समय बन्द होजाती हो उन्हें खड़े रहकर कमर पर हाथ रखकर दस से पन्द्रह बार लम्बे श्वासोच्छ्वास लेना चाहिए। मस्तक और करोड़रज्जु समरेखा में, कंधे पीछे की ओर झुके हुए तथा सीना आगे की ओर खिंचा हुआ होना चाहिए। अब, मुँह बन्द करके नाक द्वारा धीरे धीरे गहरी श्वास लेकर फेफड़ों को शुद्ध वायु से भरो, और वह यहाँ तक करो कि पसलियाँ बाहर की ओर फूली हुई दिखाई दें तथा सीने के ऊपर का भाग और कंधों के बीच का भाग फूल जाये।

खड़े रहकर शुद्ध वायु फेफड़ों में भरने की जो क्रिया की वह ऊपर देख चुके हैं; पश्चात् धीरे धीरे जितने समय में श्वास ली थी उतने ही समय में छोड़ो; अधिक देर तक श्वास को रोक रखना ठीक नहीं है। श्वास लेने की क्रिया को "पूरक", श्वास रोकने की क्रिया को "कुंभक" और श्वास छोड़ने की क्रिया को "रेचक" कहा जाता है। यह तीनों क्रियाएँ मिलकर एक प्राणायाम होता है। प्राणायाम का व्यायाम तीन से पाँच बार करना चाहिए। श्वास लेते समय कल्पना करो कि "मैं अपने शरीर में बल, तेज और जीवन भर रहा हूँ।" इस भावना का स्वास्थ्य पर अच्छा प्रभाव

पड़ता है। मानव-शरीर में कुछ केन्द्र हैं, और उन केन्द्रों के चक्रों को जागृत करने से शरीर में शक्ति का संचार होता है। उनमें से एक केन्द्र का नाम मणिपुर चक्र है। मणिपुर चक्र छाती को पेट से पृथक् करने वाले पदों के नीचे—जहाँ छाती की पसलियाँ दाहिनी ओर बायीं ओर एक-दूसरे से पृथक् होती हैं—स्थित है। उपरोक्त विधि अनुसार प्राणायाम करने का अभ्यास करते समय इस चक्र पर मानसिक दबाव करने से तथा पेट को गतिमान करके चक्र को हिलाने से वह उत्तेजित होता है। ऐसा ही दूसरा चक्र गुदा के मूलभाग में स्थित है। नीचे की ओर जहाँ करोड़रज्जु की रीढ़ पूरी होती है वहाँ एक छोटा-मा गूदा है; उसमें करोड़-रज्जु की छोटी सी नस बाहर की ओर निकाली हुई है; कई लोग उसे मनुष्य की पूँछ का अवशेष मानते हैं। यश, इसी जगह इस चक्र को जागृत करने की क्रिया उपरोक्तानुसार परन्तु धैर्य-वैर्य करना चाहिए। इस चक्र को धीरे धीरे हाथ से दबाना चाहिए। वीर्यरक्षा के लिये यह अभ्यास बहुत अच्छा है। तीसरा नाड़ीचक्र गरदन के मूलभाग में है। जहाँ मस्तक और गरदन का मिलाप होता है वहाँ एक छोटा कुआँ लैसा है; उसी में यह चक्र स्थित है। पलथी मारकर, मस्तक की खोपरी तथा मेरुदण्ड को समरेखा में रखो, मस्तक आगे झुका हुआ और गरदन पीछे की ओर उठी हुई नहीं होना चाहिए। अब गहरे श्वास लेने का अभ्यास करो। यह क्रिया करते समय अपनी दोनों हथेलियाँ चक्र के स्थान पर रखकर धीरे से दबाओ। तुम्हें एक मुख्य प्रकार के सुख का अनुभव होगा; मस्तिष्क की थकान दूर हो जाएगी। मानसिक परिश्रम करने वालों को यह प्राणायाम अत्यन्त लाभदायक है। छाती के सामने दोनों हाथ लेकर गहरे श्वासोच्छ्वास

करना चाहिए। आस लेते समय हार्धा को फैलाना और छोड़ते समय मूलस्थिति में छाती के सामने लाना चाहिए। यही व्यायाम घुटना को सीधा रखकर मात्र छाती को कमर के पास से मोड़कर किया जा सकता है। कइने का तात्पर्य यह है कि आसो-छवास का कोई भी व्यायाम किया जा सकता है। ऐसे व्यायाम शीर्षासन के पहले और बाद में भी किये जा सकते हैं।

७ : शीर्षासन कहाँ, कब और किसप्रकार ?

वातावरण और स्थल का प्रभाव मनुष्य के मन और जीवन पर अनशय होता ही है। हम व्यर्थ बातों में तो काफी शक्ति और समय का दुरुपयोग करते हैं, परन्तु सुख, सामर्थ्य और समृद्धि आदि की परगढ़ नहीं करते। कई लोग घर को दुर्गन्धित, अवरा, धुँ से भरपूर जगह में शीर्षासन करते हैं। आसपास धूल के कण उड़ रहे हों, नीचे मिट्टी हो, वहाँ से घर के लोग आते-जाते हों तो धूल अवश्य शरीर में प्रविष्ट होनाती है, क्योंकि नासिका धरती के निकट होती है। कई लोग कुश्ती करके अरगड़े में ही गद्दा या टकरी जैसी वस्तुकर शीर्षासन करने लग जाते हैं। शीर्षासन के लिये प्रेरणादायी, शांत, स्वच्छ और प्रकाशित स्थान पसंद करना चाहिए। शीर्षासन के लिये सुली छत या मैदान जैसी श्रेष्ठ जगह अन्य कोई नहीं है। ऐसी जगह में सूर्य का प्रकाश और स्पष्ट वायु होती है। सूर्य की किरणों में शीर्षासन करने से जो अपूर्व लाभ होता है वह अन्यत्र कहीं नहीं मिल सकता। सूर्य-किरणों का महत्त्व, सूर्यभजन के लाभ

और वायुस्नान की उपयोगिता पर कुछ विस्तारपूर्वक दृष्टि डालें।

सूर्य स्वयं स्थावर-जगम का आत्मा है, सचेतन सृष्टि का प्राण है। यदि यह कुछ ही समय के लिये अखिल सृष्टि से रुठकर अलोप होनाये तो सर्व चेतन वस्तुएँ रोगग्रस्त होकर नाश को प्राप्त हों। इसप्रकार विचार करने से मनुष्य-जीवन के लिये तो सूर्य जीवनशक्ति प्रदान करने वाला चैतन्यपिण्ड है।

सूर्य किरण की क्रिया द्वारा शरीर के विपाक्त मल का वसर्जन होता है। किरणें चमड़ी के छिद्रों में से शरीर में रुकित हुई दुर्गन्ध को बाहर निकाल देती हैं। रक्त में से विपाक्त मल निकलकर वह शुद्ध हुआ कि बस, आरोग्य की गति हो गई। शुद्ध तेजस्वी रक्त का संचार ही आरोग्य है और अशुद्ध रक्त ही रोग है। रोग का मुख्य कारण रक्त ही है—किरणें चाहे उस रोग को जो चाहे नाम दो। सूर्य-किरणों के प्रभाव में रक्त का त्रिवैला भाग निरलकर वह शुद्ध हो जाता है। इस पर से यह स्पष्ट नहीं होता कि रोगों को दूर करने का गुण सूर्य किरणों में विद्यमान है? सगस्त रोगों की जड़ उखाड़ देने के बाद उनका विस्तार कहाँ और कैसे हो सकता है? जब हम सूर्य किरणों में स्नान करने लगते हैं उस समय उन किरणों का समूह मानो अपने शरीर का धालिगन करता है। इससे अपने शरीर की चमड़ी के नीचे स्थित शानतनुओं के अन्त भाग को उत्तेजन मिलता है और तुरत शानतनुओं में प्रवाह शुरू होता है, जो मस्तिष्क में होकर सारे शरीर में प्रसरित होता है। कुछ किरणें धर्मी होती हैं, कुछ दृश्य (Visible) यो कुछ अदृश्य (Invisible)

होती हैं। तेजस्वी किरणों से हम जगत में फैले हुए प्रकाश का अनुभव कर सकते हैं; परन्तु सूर्यतेज की सच्ची शक्ति तो उसकी अदृश्य (Invisible) अल्ट्रावायोलेट किरणों में विद्यमान है। यह अल्ट्रावायोलेट किरणें शीर्षासन में कुछ अधिक काल तक चमड़ी के संसर्ग में आती हैं; उस समय चमड़ी के नीचे रहनेवाली रक्तवाहिनियों को उत्तेजन मिलता है और उसका प्रभाव रक्तधमन पर पड़ता है; वससे रक्त पर जो अच्छा प्रभाव पड़ता है वह हम जान चुके हैं।

सूर्य जिसप्रकार प्राणदायक है उसीप्रकार
रोग-विनाशक भी है

डॉक्टर हेम कहते हैं—“सूर्य-किरण जैसा उत्तेजक, पौष्टिक और रोगविनाशक अन्य कोई द्रव्य नहीं है। यदि लोग उसका महत्त्व समझले तो मनुष्यप्राणी अत्यंत शक्तिमान, बुद्धिमान और निरोगी हो जाए।”

डॉक्टर जे. स्टेन्सन हुकर, एम. डी. कहते हैं—“सूर्य की निर्मल किरणों से चर्मरोग, सिर की व्याधियाँ, जंतुरोग, अजीर्ण, कब्ज, यवासीर, क्षय, रक्तविकार, हृदयरोग, फेफड़ों की कमजोरी, आँख का धुंधलापन, कुष्ठ, घाय, डिस्टीरिया, प्रदर, स्तनशोष इत्यादि असाध्य से असाध्य रोग दूर हो जाते हैं।”

अपने शब्दों में स्थान-स्थान पर सूर्य की महिमा गायी है। सूर्य को “सूर्यदेव” रूप से पूजते हैं। प्रातःकालीन सूर्यकिरणों में “डी” नामक तत्त्व रहता है। शरीर पर सूर्यप्रकाश पड़ने से ‘डी’ तत्त्व को रक्त अपनी ओर खींच लेता है। डी तत्त्व रक्त में मिलने से रक्तविकार तथा अन्य चर्मरोगों का

नग होता है। बच्चों की हड्डियाँ नहीं घुलती और शरीर सशक्त हो जाता है। विटामिन डी युवा या वृद्ध—सब के रोगों को दूर करता है।

अपनी त्वचा में ७,००,००० छिद्र हैं। यह छिद्र मल निकालने वाली ग्रन्थियों के द्वार हैं। इन छिद्रों वाली ग्रन्थियों को एक-दूसरी से जोड़कर जमाया जाये तो एक २८ मील लम्बी नाली बन सकती है। इस २८ मील लम्बी शरीर की त्वाल में से प्रतिदिन दो रतल विषैला कचरा बाहर निकलता है। इन छिद्रों द्वारा हम प्राणवायु भी लेते हैं यह बात बहुत कम लोग जानते हैं। ऐसा मालूम होता है। बनावटी शिष्टाचार ने हमारे शरीर पर कपड़ों का ढेर लगा दिया है, परन्तु यह नहीं भूलना चाहिए कि मृत्यु और रोग शिष्टाचार की ओर नहीं देखते। हमारा शरीर रोगिष्ठ बनने में, अल्पायु होने में, हमारे बच्चों के मृत्युप्रमाण में वृद्धि होने में एक निश्चय कारण यह भी है कि हम प्रकृति को भूल गये हैं, धातुस्नान और सूर्यस्नान से वंचित हो रहे हैं।

ऐसी लाभयुक्त सूर्यकिरणों के साथ श्रेष्ठ व्यायाम—शीर्षासन—का समन्वय किया जाये तो शरीर पर कितना अच्छा प्रभाव पड़े? “सोने में सुगन्ध” मिले, “एक पथ और दो पाप हों।” सूर्यस्नान और शीर्षासन के समन्वय से आरोग्य पर असामान्य प्रभाव पड़ता है और मानसिक, शारीरिक तथा आध्यात्मिक विकास को पोषण देनेवाला असर होता है, इसलिये प्रत्येक व्यक्ति को सूर्य की किरणों में ही शीर्षासन करके अपूर्व आरोग्य प्राप्त करना चाहिए।

शीर्षासन कब करना चाहिए इसका उत्तर लगभग ऊपर

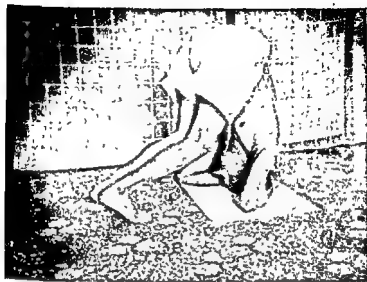
आ हा खाता है। कई लोग शीर्षासन प्रातः काल करते हैं जो ५५ लग सायंकाल करते हैं। शीर्षासन का श्रेष्ठ समय प्रातः काल का है। दिवस के अन्त में जब शरीर और दोनों थके होते हैं, उस समय शीर्षासन अधिक तप परना कठिन हो जाता है। शीर्षासन के समय मन जो शांति और धैर्य होना चाहिए वे सायंकाल की प्रातः काल अधिक होते हैं। कई लोगों को शीर्षासन करने की जुरी आदत होती है। दौड़ते-भागते शीर्षासन डालना यह कहीं शीर्षासन करने की रीति नहीं है। जो लाभ वे पहले हानि ही होगी।

'He who does not take time for exercise, well have to take time for illness' यह सूत्र भूलना नहीं चाहिए।

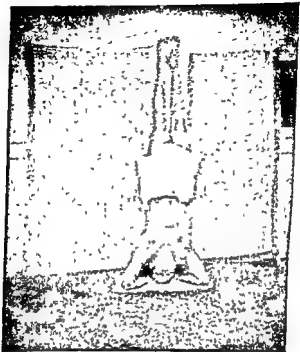
नाटक, सिनेमा, पार्टियों में समय का दुरुपयोग करने वाले, गप्पों में तथा इधर-उधर भटकने में समय निगाड़ने वाले, जीवन को व्यर्थ बातों में बरबाद कर देनेवाले, सत्ता-सुख, सामर्थ्य, शक्ति और स्वास्थ्य प्रदान करने वाले व्यायाम के लिये समय नहीं निकाल सकते ?

पूज्य महात्मा गांधीजी कहते हैं "दुनिया में ऐसा एक भी व्यक्ति नहीं है जो स्वयं अपने शरीरस्वास्थ्य के लिये आधा घंटा भी न निकाल सके।" सुबह-शाम थोड़ा-थोड़ा शीर्षासन करने से अच्छा परिणाम आता है। सवेरे समय न मिले तो शाम को शीर्षासन नहीं करना चाहिए—ऐसा अर्थ कोई न निकाले। मैं तो मात्र आदर्श समय बतलाया है।

अब, हमें शीर्षासन कैसे करना चाहिए वह देखें। पहले घबला चुके हैं ऐसी सुन्दर जगह पर एक छोटी घटाई या शत



शीर्षासनं
(प्रारम्भ)



शीर्षामन

रजी बिछाओ। शतरजी पर एक स्वच्छ तालिया बिछाकर उस पर एक छोटी सी रुई की गद्दी रखो। अब, गद्दी के निकट घुटने टेककर बैठो, दोनों हाथों की अँगुलिया एक-दूसरी में कैसा दो। कैसाई हुई अँगुलियों के पहुँचे गद्दी पर टेक दो। पहुँचे गद्दी पर रहेंगे और घुहनियाँ शतरजी पर रहेंगी। अब, सिर गद्दी पर टेककर पैर के पंजों पर स्थिर रहकर घुटनों के पास से सीधे होओ। धीरे धीरे कमर की शक्ति से पैरों को ऊपर ले जाओ। यह कार्य करने के प्रारम्भ में दूसरे की सहायता लेना चाहिए। दीवार के सहारे भी यह आसन किया जा सकता है। यहाँ याद रखना चाहिए कि कई लोग मस्तक या सिर का अग्रभाग टेककर शीर्षासन करते हैं वह हानिकारक है। ऐसा करने से समतुला द्रव्यते समय करोडरज्जु सीधी नहीं रहती। करोडरज्जु पर स्वास्थ्य का महान आधार है। कहावत है कि "A man is as old as his spine is rigid" अर्थात् करोडरज्जु की तदुरस्ती, सीधेपन या स्थितिस्थापकता पर ही जवानी या वृद्धावस्था अवलम्बित है। शीर्षासन करते समय जैसे भी हो सके सिर का पिठला भाग टेकना चाहिए, ताकि करोडरज्जु सीधी रहने के कारण गरदन पर अनुचित दबाव या अकुलाहट नहीं होती। संश्लेष में—हाथों की सहायता से सिर पर सारे शरीर की समतुला रखने का नाम शीर्षासन है। योगशास्त्र में इसे 'कपालासन', 'विपरीत करणी' और 'वृक्षासन' इत्यादि नामों से बतलाया जाता है।

शीर्षासन के अनेक प्रकार हैं, उनकी चर्चा पूज्य विद्वान् श्रीपाद दामोदर सातवेलकरजी के शब्दों में निम्नानुसार की गई है—

पहला प्रकार—बैठ दोनों हाथों पर ही सारे शरीर का भार लेकर सिर जमीन से ऊपर रखना चाहिए। इस अवस्था में जबतक रहा जा सके तबतक रहना चाहिए। हथेलियाँ और मस्तक के बीच जितना अधिक अन्तर रहे उतना लाभदायक जानना। शीर्षासन से जो लाभ होता है उसके उपरान्त इसमें बाहुगुल की प्राप्ति होती है। इसमें कण्ठ आदि को तिलकुल कष्ट नहीं होता इसलिये वन अवस्थाओं को लाभ नहीं मिलता। ईश्वरयोग नियम ही ऐसा है कि जो परिश्रम करे उसी को फल मिलता है।”

दूसरा प्रकार—इसमें कुहनी से हाथ मोड़कर हथेली तक का भाग जमीन पर रखकर उपरोक्त पहले प्रकार में बताए अनुसार सिर जमीन से ऊपर रखना चाहिए। इस आसन में भी बाहुओं को बल प्राप्त होता है।

तीसरा प्रकार—शरीर का कोई भी भाग जमीन को छूए बिना केवल सिर पर ही समस्त शरीर को तौल रखने से तीसरे प्रकार का शीर्षासन होता है। हाथों को सीने से लगाकर अक्ष की हालत में रखना चाहिए। यह आसन मस्तक, गरदन आदि अवयवों को शक्ति प्रदान करनेवाला है, क्योंकि इसमें सारे शरीर का भार उन्हीं अवयवों को उठाना पड़ता है। इसे “कपालासन” कहते हैं।

चौथा प्रकार—तीसरे प्रकार की भाँति ही सिर पर शरीर को तौलकर दोनों ओर थोड़ी दूरी पर दोनों हाथ की हथेलियाँ जमीन पर टेक रखना चाहिए।

पाँचवाँ प्रकार—ऊपर बताए हुए चार प्रकारों में से चाहे जिस प्रकार का शीर्षासन करके दोनों पैरों की एड़ियाँ नित्यों से छगाना चाहिए।

छठवाँ प्रकारः—पांचवें प्रकार की भाँति ही यह आसन करना है। परन्तु इसमें विशेष पैरों की अदला-बदली करना है; अर्थात् एक बार दायाँ पैर ऊपर सीधा रखकर बायें पैर की एड़ी नितंब से लगाना चाहिये और दूसरी बार बायें पैर को सीधा रखकर दायें पैर की एड़ी नितंब से लगाना चाहिए।

सातवाँ प्रकारः—उपरोक्तानुसार आसन करके ऊपर ही पद्मासन लगा लेना चाहिए; अथवा पहले जमीन पर बैठकर पद्मासन लगाकर फिर जैसा जी चाहे उस प्रकार का शीर्षासन करना चाहिए।

आठवाँ प्रकारः—ऊत्तर यताष्ट हुए चाहे जिस प्रकार का शीर्षासन करके दोनों पैर भूमि के साथ समानान्तर रेखा में रखने से आठवें प्रकार का आसन होगा। इसमें भी एक पैर सीधा और दूसरा सामानान्तर रेखा में रखने से एक नवीन प्रकार हो सकेगा। पाठकों को अपनी इच्छानुसार करना चाहिए। पैरों को आगे-पीछे किया जा सकता है।

शीर्षासन करनेवालों को यह सभी प्रकार करना चाहिए ऐसा कोई नियम नहीं है। मेरा तो नम्र अभिप्राय है कि आरोग्य प्राप्त करने की आकांक्षा रखनेवालों के लिये शीर्षासन का प्रथम प्रकार ही अच्छा है।

शीर्षासन करनेवालों को कभी-कभी श्वासोच्छ्वास का प्रश्न उलझन में डाल देता है। शीर्षासन में श्वासोच्छ्वास तो सामान्य (Normal) ही लेना होते हैं; परन्तु बीच-बीच में पाँच-सात गहरे श्वासोच्छ्वास करना चाहिए। इस प्रकार क्रमशः गहरे श्वासों की संख्या में वृद्धि करना चाहिए। गहरे श्वासोच्छ्वास तो महत्वपूर्ण हैं ही; परन्तु शीर्षासन से

रक्त का महत्त्व और भी बढ़ जाता है। किस प्रकार बढ़ जाता है? यह हम देखें। कोषों में प्राणवायु का संचार रक्तगोलक द्वारा होता है। इस रक्तगोलक में हेमोग्लोबिन नामक तत्त्व है; यह हेमोग्लोबिन फेफड़ों में से प्राणवायु लेता है और कोषों को देता है। प्राणवायु की उपस्थिति में हेमोग्लोबिन का रंग चमकदार लाल हो जाता है। अब, बीच में गहरे श्वासोच्छ्वास करने से अंगारवायु (कार्बन डायोक्साइड) में फाँला हुआ हेमोग्लोबिन तत्त्व (जोकि सारे रक्त का रंग फाँला कर देता है) गहरी श्वासों में आनेवाली प्राणवायु द्वारा लाल रंग का होकर रक्त को चमकदार लाल रंग अर्पण करता है। सूर्य की किरणों में शीर्षासन की स्थिति में गहरे श्वासोच्छ्वास करने से लाल कोमल त्वचा की तुरन्त प्राप्ति होती है।

८ : शीर्षासन की स्थिति में

मन को कहाँ रोकना ?

“ उच्च विचारोंवाला मन ही शरीर को मूल्यवान बनाता है।
—शेक्सपियर

मानसिक स्नान शारीरिक स्नान की अपेक्षा अत्यन्त आवश्यक है।
—मार्डन

औपधि से न भरे जासकें—ऐसे धारों को मन की उद्यता भर देती है।
—फाट' सईन

‘ शरीर तो मात्र मन का बनाया हुआ नकशा है।

—ऑरीसन स्वेट मार्डन

विचार—यह भाग्य का दूसरा नाम है, इसलिये अपने भाग्य की बराबर पसंदगी करो। —इला व्हीलर

अपने कर्म से बीमार हो जाते हैं, उसी प्रकार विचारों से भी बीमार होते हैं। —गांधीजी

To concentrate the mind and energy upon that weakness with a view to building up perfect body and perfect health

—Eugen Sandow.

मन एव मनुष्याणा कारण बधमोक्षयो

—गीताजी

कोई लोग शीर्षासन करते हुए समय की मर्यादा बाधने के लिये मन में एक, दो, तीन, चार—इसप्रकार अमुक संख्या गिनते हैं और इसतरह वे शीर्षासन में स्थित रहने की मर्यादा नाघते हैं। किन्तु हमारा आदर्श उच्च है। हमें शीर्षासन द्वारा मात्र शारीरिक शक्ति नहीं बढ़ाना है किन्तु हमारा उद्देश मानसिक एवं आध्यात्मिक शक्ति के शिखर पर पहुँचने का है। इस मर्यादित प्रश्न में मन का शरीर पर जो प्रभाव पड़ता है वह धतलाना अशक्य नहीं, फिर भी कठिन तो है ही। रोगी रहना या निरोगी, उन्नत रहना या अवनत, इसका पूर्ण आधार मन पर अवलम्बित है। प्रतिक्षण अपने विचारों द्वारा हम अपने शरीर और मन को लाभ या हानि पहुँचाते हैं इसलिये विचारों का सामान्य शास्त्र अवश्य जान लेना चाहिए। विचारों के परिवर्तन से भाग्य भी पलट जाता है। विचारों में अद्भुत सामर्थ्य है। क्रोध, मत्सर, भय और नीच मनोविकार से शरीर में विभिन्न द्रव्यों की उत्पत्ति होती है। वालों को सफेद कगने की, रक्तप्रवाह और समस्त

धानुओं में पेरफार करने की, जठराग्नि को मंद कर देने की तथा मृत्यु प्रपन्न करने की शक्ति मन के विचारों में विद्यमान है। प्रण, नासूर, वाय और-उन्माद में मनोवृत्ति पहले से ही निगटती है। वास्तव में देखा जाये तो यह रोग मन की विकृति का ही परिणाम है। मन के प्रभाव से उन्नत होनेवाले शारीरिक रोगों के सम्बन्ध में अपने को बहुत अल्प ज्ञान है। विचार यह आचार की माता है। अपने को जैसा बनाना हो वैसे ही विचार करना चाहिये। मनुष्य का कर्तव्य यही है कि किस सम्बन्ध में विचार करना है उसका निर्णय करके फिर उस सम्बन्ध में विचार करना चाहिए। यदि तुम आरोग्य, उत्तम शरीर, मुख, शक्ति अथवा आध्यात्मिक शक्ति की इच्छा रखते हो तो तुम्हारे विचार भी तदनुकूल होना चाहिए। हम व्याधि का चिंतन करके कदापि आरोग्य प्राप्त नहीं कर सकते, अपूर्णता का विचार करके कदापि सम्पूर्णता प्राप्त नहीं कर सकते और अस्वस्थता का विचार करके कदापि स्वास्थ्य प्राप्त नहीं कर सकते। हमें अपने मन में निरंतर आरोग्य एवं स्वस्थता का उच्च आदर्श रखना चाहिए।

युजेन सेन्डो से किसीने पूछा कि—“ऐसा आदर्श शरीर आपने कैसे बनाया ?” तब उस महान आरोग्यशास्त्री और भेष्ठ शरीरधारी व्यायामवीर ने उत्तर दिया—

“अपने मन की शक्ति द्वारा : अपने मन की शक्ति को आदर्श शरीर बनाने के पीछे केन्द्रित रखके।” सचमुच सेन्डो सिस्टम की महान खूबी का उसके उपरोक्त शब्दों में समावेश हो जाता है। प्रत्येक मनुष्य में रोगों का प्रतिकार करने की, उच्चतम आरोग्य और शरीर प्राप्त करने की शक्ति है, वह शक्ति यानी अपना मन। प्रेरित विचारों में कितना सामर्थ्य

है उसका स्वयं अपने पर अनुभव करो ।

कुछ शब्द भ्रष्टापूर्वक मुँह से उच्चारने में, जोर से बोलने में इच्छाशक्ति केन्द्रीभूत होती है, और गंभीर इच्छाशक्ति का अतर्भन पर सहज परिणाम होता है । आत्मकथन में (Autosuggestion) और निश्चित वाक्यों (Affirmation) द्वारा अतर्भन की ओर से हम चाहे जो कार्य सहज ही करा सकते हैं । भ्रष्टायुक्त और निश्चयात्मक प्रेरित विचारों से इच्छाशक्ति एक लक्ष केन्द्रित बनने पर पीड़ित और रोगिष्ठ अवयव सुधर जाते हैं । प्रेरित विचारों का अतर्भन पर परिणाम होता है और अतर्भन द्वारा वहाँ के परमाणुजीवों को प्राण दिया जाता है । फिर उस स्थान पर प्राण का नया समूह आजाने से संगठित किये हुए परमाणुजीवों में शक्ति और नियमितता लायी जा सकती है । इस प्राणसंचय से अशक्त हुए परमाणुजीवों को अधिक बल प्राप्त होता है, इसलिये वे अपना कार्य बराबर कर सकते हैं । हमें किसी स्थान पर चोट लग जाने से उस स्थान से रक्तप्रवाह तीव्र गति से चलने लगता है, और इस नये प्रवाह के कारण परमाणुजीवों का पोषण होने से वे अपना बन्द रखा हुआ कार्य पुनः प्रारम्भ कर देते हैं । जोशीले शब्दों में बोलकर या प्रेरित विचारों द्वारा परमाणुजीवों को आदेश देने से मिलकुल थोड़े से परिश्रम से और अन्य किसी भी प्रकार की सहायता के बिना इच्छाशक्ति का एकीकरण होकर उसकी ओर से अतर्भन द्वारा इच्छित कार्य कराया जा सकता है ।

शीर्षासन की स्थिति में अपने को अधिक समय तक स्थिर रहना पड़ता है । अनेक साधकों का यह विश्वास है

और वास्तव में यह सत्य ही है कि साधना और समाधि के लिए शीर्षासन अद्वितीय है। पूज्य स्वामी शिवानन्दजी अपनी "आसन" नामक पुस्तक में लिखते हैं कि—

'Great benefit is derived by sitting for meditation after shirdasan you can hear anahata sounds [Mystical inner voice] quite distinctly'

मन की एकाग्रता के लिये, प्रेरित विचारों द्वारा शरीर पर अच्छा प्रभाव डालने के लिये, तप, ध्यान और साधना के लिये मुझे शीर्षासन पर व्यङ्गित रहना पड़ा है। शीर्षासन की स्थिति में निम्नानुसार बलपूर्वक विचार करो :

"मैं बलवान हूँ, स्वस्थ हूँ, मेरे शरीर का रक्त शीर्षासन से शुद्ध हो रहा है, मेरा धीयं ऊँधरेता हो रहा है, मेरे धीयं की शक्ति ओजस में परिणमित हो रही है, मुझे कभी स्वप्नदोष न हो, मेरा धीयं करोड़गुण में होकर मस्तिष्क की ओर जा रहा है, मेरा मुरमण्डल तेजस्वी तथा ओजयुक्त हो रहा है, मुझे रोग, भय, चिंता या अज्ञाति कभी स्पर्श भी नहीं कर सकते,—इसप्रकार किसी मुख्य रोग पर या रोगी अवयव पर अपने विचारप्रवाह को बलपूर्वक धकेलो, वहाँ अपने समस्त मन को केन्द्रित करो। याद रखो कि बाहर रखा हुआ गोला-बारूद तो कुछ भी किए बिना सुलग जाता है, किन्तु उसी गोला-बारूद को तोप में केन्द्रित किया जाये तो बड़े-बड़े दुर्ग धराशायी हो सकते हैं। यत, ऐसी ही अद्भुत शक्ति अपने विचारों में है।

शीर्षासन में प्रेरित विचार करने से मुझे तो खून लाम मालूम हुआ है। स्वप्नदोष अथवा अन्य शिथिलताओं वाले मेरे अनेक मित्र, सम्बन्धी और विशार्वियों पर मैंने शीर्षासन का

प्रयोग किया है; मुझे इस अनुभव से जो आशातीत सफलता प्राप्त हुई है, वह पाठकों के समक्ष रखते हुए मैं अपने आप को रोक नहीं सकता। शीर्षासन करनेवाले पाठक प्रेरित विचारों द्वारा शीर्षासन की स्थिति का अलौकिक लाभ उठाएंगे ऐसी मुझे पूर्ण श्रद्धा है।

६ : शीर्षासन का हृदय पर

क्या प्रभाव होता है ?

माता के उदर में गर्भावस्था में जीवन-संचार से लेकर जीवन के अंत तक आदर्श सेषक की भांति कार्य करनेवाला एकमात्र अवयव अपना हृदय है। एक पल भी आराम लिये बिना, एक क्षण भी रुके बिना यह मानवयंत्र की कमान निरंतर कार्य करती है। अपना हृदय एक मिनट में ७० बार, एक घंटे में ४२०० बार, एक दिन में एक लाख बार और एक वर्ष में ३॥॥ करोड़ बार धड़कता है। प्रत्येक मिनट में ७० बार धड़क कर, एक धड़कन में ठाई तोला अर्थात् एक मिनट में २। सेर, एक घंटे में ३। मन, और एक दिन में ८१ मन रक्त आगे धकेल सकता है। अपने रक्त का प्रत्येक बिन्दु तीन मिनट में सारे शरीर की प्रदक्षिणा करके पुनः हृदय में आता है; इसलिये प्रतिदिन १६८ मील की मुसाफरी करता है। इस प्रकार शरीर का सारा रक्त हृदय से गुजरता हुआ निरंतर भ्रमण करता ही रहता है। ८१ मन रक्त को प्रतिदिन १६८ मील की मुसाफरी करानेवाले हृदय का वजन मात्र २०॥ तोला है; और कद एक मुट्ठी के बराबर है। ऐसे कर्तव्यनिष्ठ और परिधर्मी अवयव

पर हम यितना अत्याचार करते हैं ? मन के आवेश द्वारा, शरीर के कृत्रिम हलन-चलन द्वारा तथा कृत्रिम आहार द्वारा इस प्रामाणिक अवयव पर हम अत्याचार करते हैं। परिणामतः १०० वर्ष की गारंटी वाली अपने शरीरव्यव की यह कमान-धौंकनी अधवीच में ही रुक जाती है। शरीर के अन्य अवयवों को किसी न किसी रूप में आराम मिल जाता है, परन्तु हृदय को आराम देने के लिये एकमात्र व्यायाम शीर्षासन है। सामान्यतः हृदय को निचले-अवयवों की अपेक्षा ऊपर के अवयवों में रक्त पहुँचाने में खूब परिश्रम करना पड़ता है,—जब कि शीर्षासन में तो रक्त अपने आप हृदय के ऊपरी भाग में जाता है। इससे मस्तिष्क को तथा अन्य अवयवों को शुद्ध रक्त तो मिलता ही है, उपरांत हृदय को भी आराम मिलता है। शीर्षासन की स्थिति में निचले भाग में से आये हुए अशुद्ध रक्त को शुद्ध करने का कार्य भी हृदय तिलकुल प्राकृतिक रीति से और बिना श्रम के करता है। इसप्रकार शीर्षासन द्वारा हृदय के निचले भागों का अशुद्ध रक्त शुद्ध होने की तथा शुद्ध रक्त हृदय ऊपरी भागों में जाने की क्रिया जितनी सफलतापूर्वक होती है, उतनी सफलता पूर्वक अन्य किसी व्यायाम द्वारा नहीं हो सकती।

पोषण की पूर्ति करनेवाली मुख्य नसों पर दबाव होने से हृदय को तिलकुल पोषण नहीं मिलता—ऐसा कहा जाए तो भी असत्य नहीं है। शीर्षासन के समय हृदय की धड़कने कम होजाने से उसे प्रत्येक दो धड़कनों के बीच जो अत्यल्प समय विश्राम मिलता है, उसके कारण मुख्य नस हृदय की मूल्य शिराओं में रक्त बढ़ाकर पोषण दे सकती हैं। शीर्षासन में सामान्य स्थिति की अपेक्षा हृदय की धड़कने कम होती

हैं, इसलिये हृदय को आराम और पोषण दोनों मिलते हैं।

निसप्रकार घड़ी को गतिमान रखने में उसकी कमान महत्त्वपूर्ण है, उसी प्रकार इस मानवयंत्र को गतिमान रखने के लिये, जीवित रखने के लिये हृदय महत्त्वपूर्ण है। इसलिये हृदय को आराम का समय देना कितना लाभदायी है वह सहज ही समझ में आ जाता है।

रक्त-वहन करनेवाले समस्त अवयवों में नस सब से अधिक निर्मल है। सारे शरीर का रक्त हृदय में लाने का काय उसे गुदत्याकर्षण शक्ति का सामना करके पूरा करना पड़ता है। इस भगीरथ प्रयत्न में निर्मल नसों पर खून दबाव आ पड़ता है। परिणामतः नसों का जम जाना, लम्बी-चौड़ी होकर गुत्थीवाली (Varicose veins) बन जाने जैसी अ्पाधि रूढ़ी होजाती है। रक्तभिसरण क्रिया में यदि किसी अवयव को बाह्य सहायता की आवश्यकता होती हो तो वह इस निर्मल नस को। यह सहायता अर्थात् नसा के स्वास्थ्य की सुरक्षा की क्रिया और यह क्रिया अर्थात् शीर्षासन।

शीर्षासन में सिर नीचे और पैर ऊपर जाने से अपने आप रक्त इन नसा में होकर, नसों को किञ्चित्मात्र कष्ट या परिभ्रम दिए बिना सीधा हृदय की ओर जाता है। अपने में शीघ्रता से चलनेवाले रक्त के कारण, रक्त के दबाव के परिणामस्वरूप नसा को खून पोषण और आराम मिलता है। शीर्षासन से थोड़े ही समय में नसों को इतना अधिक आराम और पोषण मिलता है कि नस जम जाने (Varicose veins) के रोग से पीडित रोगी थोड़े ही समय में अपने रोग में आराम ले सकता है।

इसप्रकार शीर्षासन द्वारा नसों के स्वास्थ्य में और उससे

भी अधिक हृदय के स्वास्थ्य में वृद्धि होती है। इसतरह स्वास्थ्य में मुख्य भाग लेने वाली रक्तभितरण की क्रिया शीर्षासन द्वारा अपना कार्य सतोषकारक रीति में पूरा करती है। जिसप्रकार कौच की शीशी में पानी भरकर उसके तलिये तथा मुँह को ऊँचा-नीचा करके साफ किया जाता है, उसी प्रकार शीर्षासन से शरीर शुद्ध होने की क्रिया होती है। शीर्षासन करने से पूरे पैरों का रंग देखो तो उसमें लालिमा दिखाई देगी। शीर्षासन के बाद क्या होगा? पैर फीक और निस्तेज दिखाई देंगे। फिर दो-तीन मिनट बाद देखने से अच्छे गुलाबी रंग के मालूम होंगे। इससे क्या प्रगट होता है? यह प्रगट होता है कि शीर्षासन से रक्त शुद्ध गुलाबी रंग का हो गया है। दृष्टि में देखने से ज्ञात होगा कि सीना ओर आँखें लाल हैं। इस भाग में रक्त की अधिकता हो जाने का यह परिणाम है। रक्तविकार से होनेवाले अधिकांश रोग शीर्षासन से दूर हो जाते हैं। बहुत से चमरोग मने शीर्षासन से दूर किए हैं। छाले, फोटा-पुसी, गर्मी इत्यादि रोगों का मुख्य कारण रक्त की मलिनता है। चाहे जैसे बाह्य उपचार से इन विकारों का शमन करना वह धूल पर छीपने जैसा है। रक्त शुद्ध हो जाने पर यह सब बाह्य शिकायतें अपनेआप दूर हो जाती हैं।

१० : शीर्षासन का आँखों पर

कैसा प्रभाव होता है ?

गिना चश्मे का युवक तो आजकल एक प्रकार का अपवाद हो गया है। आँखों पर चश्मा तो आजकल संस्कृति

का प्रतीक माना जा रहा है। चश्मे के नम्बर बढ़ते बढ़ते विल्लौरी कांच तक आ पहुँचे हैं। व्यर्थ की पढ़ाई ने हमारी आँखें फोड़ दी हैं। अयोग्य आहार-विहार और श्रमहीन जीवन ने हमारी कन्न खुद रही है। यदि आँखों को योग्य प्रमाण में रक्त और पोषण न मिले तो उनके तेज और स्वास्थ्य की आशा ही क्या रहेगी जाए?

शीर्षासन करने के पश्चात् दर्पण में देखने से आँखें लाल मालूम होंगी, इसका कारण शीर्षासन द्वारा आँखों में एकत्रित हुआ रक्त है। इस अधिक रक्त में रहने वाले पोषक द्रव्य धारीक नसों, शिराओं और केशवाहिनियों को पोषण देते हैं। शीर्षासन से अत्यन्त बिगड़ी हुई आँखों का बरमा दूर हो जाता है यह कुछ अतिशयोक्ति है; परन्तु इतना तो सत्य है ही कि चश्मे के नम्बर नहीं बढ़ते। सम्भवतः चश्मे के नम्बर बहुत कुछ उतर जाते हैं। जिन आँखों के निगढ़ने का प्रारम्भ हुआ हो वे तो अवश्य ही चश्मे की उपाधि से मुक्त हो जाती हैं।

शीर्षासन करते समय बहुत से लोग आँखें बन्द रखते हैं, यह ठीक नहीं है। शीर्षासन करते समय अथवा बैठे-बैठे भी आँखों की निम्नोक्त कसरतें करने से आँखों को खूब लाभ होता है:—

कसरत नं. १—दोनों आँखें दाहिनी ओर घुमाओ; फिर सामने देखो; अब बायीं ओर घुमाओ। इसप्रकार ३ से ५ बार करो। पश्चात् आँखों को बीच में रोके बिना दाएँ-बाएँ शीघ्रता से घुमाओ।

कसरत नं. २—नाक की पुलगी की ओर देखते हो इस तरह आँखों के दोनों को नीचे की ओर ले जाओ, फिर

भौंहों की ओर ऊपर ले जाओ। इसप्रकार ३ से ५ बार करो। फिर आँखों के डोरों को चारों ओर गोल चक्कर में घुमाओ।

कसरत नं. ३—आँखों को नासिका के अपर भाग पर केन्द्रित करो। इस कसरत को योग में नासाग्रदृष्टि (The nasal gaze) कहते हैं।

कसरत नं. ४—आँख के डोरों को भ्रमरों के मध्य भाग में केन्द्रित करो। इस कसरत को योग में भ्रूमध्यदृष्टि (The frontal gaze) कहा जाता है।

कसरत नं. ५—यह कसरत उपरोक्त कसरतों के प्रारम्भ में अथवा अन्त में करना चाहिए—बीच में नहीं। आँखों को जोर से बन्द करो; अधिक जोर से मीच देने में भी कोई हानि नहीं है। इसप्रकार आँखें मीचने-खोलने की क्रिया ५ से ७ बार करना चाहिए। इस कसरत से आँखों के समस्त स्नायुओं का संकुचन होता है। पटल के स्नायु (Obicularis palpebrarum muscle) का रुधिराभिसरण भी बढ़ जाता है। यह स्नायु पटल (Eye-lids) को मूँदने का कार्य करते हैं। इनके म्वास्थ्य पर आँखों की मजबूती या कमजोरी का आधार है। इन स्नायुओं के ढीले पड़ जाने पर आँखों का तेज कम हो जाता है; आँखें कमजोर हो जाती हैं और पानी सरना (Watery) शुरू हो जाता है। इन स्नायुओं को कसरत देने से आसू उत्पन्न करने वाली ग्रन्थियों (Lacrimal glands) की शक्ति बढ़ जाती है। यह ग्रन्थियाँ आँखों को Alkaline and saline solution नामक क्षार द्रव्य प्रदान करती हैं जो आँख की किसी भी दवा की अपेक्षा अधिक शक्तिप्रद है। इस कसरत से पटल के अंदर की ग्रन्थियों

(Meibomian glands) की शक्ति भी बढ़ती है। यह मधि पुतली (Cornea) की बाहर की सतह को स्निग्ध करनेवाला तैली पदार्थ प्रदान करती है। यह पदार्थ आँख को तेज प्रदान करता है।

११ : शीर्षासन से अंतःस्रावी ग्रन्थियों पर क्या प्रभाव होता है ?

मानव-शरीर में कुछ रसोत्पादक ग्रन्थियाँ हैं। उनके चमत्कारी रस को जीवन-रसायन कहा जाता है। रस ग्रन्थियों का विकास ही मनुष्य का विकास है। जैसी रस ग्रन्थियों की स्थिति वैसी ही शरीर की स्थिति। शरीर विकास की कुंजी रसग्रन्थियों के अधिकार में है। मानव-स्वभाव की विकृति या प्रकृति का आधार इन रसग्रन्थियों पर है। अपराधी का अपराध, सज्जन की सज्जनता, सत्त्व, रज या तमोगुण आदि इन ग्रन्थियों पर अवलम्बित हैं। मनुष्य का आरोग्य, पुरुषत्व, रोग या नपुंसकत्व अतः स्रावी ग्रन्थियों (Endocrine glands) पर अवलम्बित हैं।

अतः स्रावी ग्रन्थियाँ (Endocrine glands) योग्यता या अयोग्यता, योग्य या अयोग्य आहार-विहार पर आधार रखती हैं। योग्य पुराक और योग्य प्रकार के व्यायाम के अभाव से इन रस-ग्रन्थियों की कार्यशक्ति कम हो जाती है। यह रस-ग्रन्थियाँ अपने रसायन रक्त में से ही उत्पन्न करती हैं। इन रस-ग्रन्थियों को जितने प्रमाण में शुद्ध रक्त दिया जाए उतने ही प्रमाण में वे सुन्दर कार्य कर सकती हैं। परन्तु

शुद्ध और शक्तिवान रक्त देने किसप्रकार ? “चन्द्र की रस-प्रन्थि मानवशरीर में लगाकर चुदापे में जवानी प्राप्त करने की थियरी (कीमिया) का उपयोग क्यों न किया जाए ? रस-प्रन्थियों के सत्त्व की शीशी का उपयोग करके किसलिये वृद्धि और शक्ति न बढ़ाई जाए ?”—यह सत्र बातें ठोंग लैसी हैं । दवावादी ऊँट-वैद्यों ने-तो ऐसे अनेक भूत (शोधे) पैदा किए हैं । सत्त्व की शीशी तथा चन्द्र और चकरे की रस-प्रन्थियों से कयतक काम चलेगा ? यह सब भ्रम में डालने वाले ठोंग छोड़कर रस-प्रन्थियों से शुद्ध रक्त प्रदान करने-वाली क्रिया का आश्रय लेना चाहिए । वह क्रिया है शीर्षासन । अंतःस्त्रावी प्रन्थियों को वह किसप्रकार शुद्ध रक्त प्रदान करता है वह समझने से पूर्व हम शरीर में असामान्य स्थान रखनेवाली इन रस-प्रन्थियों की जाँच करें तो अनुचित न होगा ।

(१) स्लेडम प्रन्थि (Pituitary gland) एक छोटे से मस्तिष्क के दाने जितनी यह प्रन्थि भ्रौं और रक्त के उत्पादन में मुख्य भाग लेती है । शिराओं की ऐसी प्रन्थि नासिका के मूल में, मस्तिष्क की तलहटी के पास छोटी सी हड्डी की गुफा में स्थित है । उसके दो भाग हैं; दोनों भाग के स्त्राव एक-दूसरे से पृथक् और स्वतंत्र हैं । आगे की प्रन्थि (Front lobe) का स्त्राव जनन-प्रन्थियों के विकास का कार्य तथा हृदयों की वृद्धि के लिये नियम का कार्य करता है । दूसरी प्रन्थि (lobe) शरीर के अंदर का प्रमाण, रक्त का दबाव, आंतों का स्वास्थ्य, शर्करा और खर्बों का पाचन तथा रक्त में क्षारों का प्रमाण योग्य स्थिति में बनाए रखने का कार्य करती है ।

(२) पिनैल ग्रन्थि (Pincal gland) इलेम ग्रन्थि के पीछे, थोड़ी ऊँचाई पर मस्तिष्क की तलहटी के पास यह ग्रन्थि स्थित है। यह ग्रन्थि गेहूँ की दाने जितनी है। प्रयोगों ने सिद्ध किया है कि इस ग्रन्थि में कम से कम दो रस छरते हैं जो अति आवश्यक कार्य करते हैं। एक स्राव (रस) अकाली जातीय वृत्ति और दूसरा अकाली युवावस्था को रोकता है। कमी-कमी चार-पाँच वर्ष के बालक में इस ग्रन्थि के अधिक स्राव या वृद्धि के कारण यकृतिक गुप्ता अवयवों पर, बगल में तथा अन्य स्थानों पर बाल दिखाई देते हैं और जातीय वृत्ति तथा शक्ति का प्रवेश होजाता है।

(३) प्राण ग्रन्थि (Thyroid gland) यह ग्रन्थि कंठ के निचले भाग में स्थित है। दुध के पास आसनलिका के दोनों ओर इस प्राण ग्रन्थि का एक-एक भाग आया है। यदि शरीर का अन्य तंत्र ठीकठाक हो तो मानसिक और शारीरिक वृद्धि के लिये यह ग्रन्थि अद्वितीय सिद्ध होती है। यह ग्रन्थि व्यक्तित्व-विकास के लिये अत्यन्त महत्त्वपूर्ण है। बालों तथा अन्दर-बाहर की त्वचा पर भी यह सूक्ष्म प्रभाव डालती है। इसके रस में शक्ति और धैर्य प्रगट करने का गुण है। इस रस-ग्रन्थि का स्राव अपूर्ण होने से मनुष्य चिड़चिड़ा, आलसी और विचित्र प्रकृति का होजाता है। ऐसे मनुष्य जिम्मेवारी का काम नहीं संभाल सकते; शरीर मोटा होजाता है। यदि स्राव अधिक हो तो उपरोक्त कथन से बिल्कुल विपरीत चित्र देखने को मिलेगा। ऐसे मनुष्यों की आँखें लाल दिखाई देती हैं; भूख चारम्बार लगती है; जातीय वृत्ति तेज होती है। शंखिनी स्त्री, मिष्टान्न की इच्छावाले, अनिद्रा के रोगी—यह, सब अतिस्राव के उदाहरण समान हैं। प्राण ग्रन्थि और जातीय

रक्त मिलता है। शुद्ध रक्त द्वारा मस्तिष्क की शक्ति और स्वास्थ्य में वृद्धि होती है। शीर्षासन मस्तिष्क, करोड़रज्जु और उसमें से गुजरने वाले ज्ञानतनुओं की स्वस्थता के लिये उपकारी सिद्ध हुआ है। अधिक विश्वास के लिये निम्नोक्त ज्ञानतनुओं के रोग में शीर्षासन क्या कार्य करता है यह देख —

न्यूरेस्थेनिया (Neurasthenia) यह रोग मुख्यतः उच्च वर्ग में—विद्वानों और भावनाशील समाज में दिन-प्रतिदिन बढ़ता ही जा रहा है। यह रोग ज्ञानतनुओं की निर्मलता से उत्पन्न होता है। तात्पर्य यह है कि न्यूरेस्थेनिया ज्ञान तनुओं का ही रोग है। इस रोग में रोगी की तन्त्रियत ढीली, स्मरणशक्ति मंद, थोड़े से काम में थकावट आना, अकृषि इत्यादि चिह्न सामान्य होते हैं। रोगी को निद्रा नहीं आती। रोग जब बढ़ जाता है उससमय रोगी को अपना विस्तार चक्कर में घूम रहा हो ऐसा आभास होता है। चलते समय भी ऐसा ही अनुभव होता है। अजीर्ण, कठिनपत, छाती में जलन तथा कभी-कभी छाती में एकदम घबराहट होने लगती है। छाती में लेकर तलुए तक सन्त दबाव रहता है। यह सब ज्ञानतनुओं की पराधी का परिणाम है। डॉक्टर लोग ऐसे रोगी का अच्छी तरह लाभ लेते हैं। दवाओं, रसीयों और अन्त में ऑपरेशन द्वारा रोगी के जीवन और धन को बर्बाद कर देते हैं। रोगी को चूम-चूसकर यह रोग असाध्य है ऐसा कहकर छोड़ देते हैं। ऐसे रोगी को निसर्गापचार द्वारा सुराक के फेरफार से और मानसोपचार से अच्छा किया जा सकता है। निसर्गापचार में शीर्षासन इस रोग में मुख्य कार्य करता है। शरीर के ज्ञानतनु एक या दूसरे

प्रकार से मस्तिष्क के साथ सम्बन्ध रखते हैं यह हम जान चुके हैं। अब, यदि हम मस्तिष्क के आरोग्य पर ध्यान देकर उसे स्वस्थ कर लें तो ज्ञानतंतुओं की निर्वलता अपने आप दूर होजायेगी। यह सब शीर्षासन से शक्य बनता है। डॉक्टरों से संग आये हुए रोगी श्रद्धापूर्वक, अधिक समय तक इस आसन का अनुभव लें। हाँ, धैर्य रखना पड़ेगा और दूसरे नियमों का भी पालन करना पड़ेगा। रोगी अपनी रहनसहन ठीक न करे और मात्र दवाओं से ही अच्छा हो जाएगा—ऐसी डॉक्टरों की मान्यता में मुझे श्रद्धा नहीं है।

स्मरणशक्ति मंद होने की शिकायत तो आजकल सामान्य होगई है। हमारी अधूरी शिक्षा मन और शरीर पर व्यर्थ का बोझ लाद देती है। परीक्षा के समय पुस्तकों के ढेर मस्तिष्क में भरना पड़ते हैं; उस समय “मस्तिष्क काम नहीं करता, अकल गुम होगई है, याद नहीं रहता”—इत्यादि शिकायतें विद्यार्थी-दुनिया में सुनाई देती हैं; कोई कड़क चाय पीते हैं, कोई सिगरेट का कश खींचते हैं, कोई हुलास मूँघते हैं, तो कोई “ब्रेइन टॉनिक” की खोज करते हैं। ऐसे निरर्थक और हानिकारक उपायों द्वारा बेचारे सम्पत्ति, जीवन-शक्ति और जीवन का नाश करते हैं। युवकों और विद्यार्थियों में ही यह शिकायत पायी जाती है ऐसा नहीं है; अब तो यह सर्वत्र सर्वव्यापक है। ऐसा होने का कारण चाहे जो हो; तथापि ऐसे मनुष्यों के मस्तिष्क में योग्य प्रमाण में रक्त नहीं पहुँचता यह बात निर्विवाद है। पेट को खुराक का भण्डार रामदाकर उसमें खुराक ढँसने वाला मनुष्य मस्तिष्क की वृद्धि और पोषण के लिये आवश्यक रक्त का पेट की वृद्धि के लिये उपयोग करता है। बड़े-बड़े पहलवान अपने

ग्रन्थि में निकट का सम्बन्ध है। ६०° जितना आयोडीन प्राण ग्रन्थि में से निकलता है। सर्वांगासन, हलासन, और शीर्षासन का प्राण ग्रन्थि पर महत्त्वपूर्ण प्रभाव होता है।

(४) पार्श्व प्राण ग्रन्थि (Para-Thyroid glands) गह रस-ग्रन्थियाँ प्राणग्रन्थि के आसपास स्थित हैं। वे गेहूँ के दाने जितनी चार की संख्या में हैं। इतनी छोटी होने पर भी वे चूने का प्रमाण नियमित करने, हानतत्त्वों तथा स्नायुओं को स्थिर रखने और विषों को नष्ट करने का कार्य करती हैं।

(४) वरस्थ ग्रन्थि (Thymus) ग्रन्थियों के साथ सह कारपूयक कार्य करती है। यदि यह ग्रन्थि अपूर्ण कार्य करे तो स्नायु की शक्ति और वृद्धि कम हो जाये। अधिक क्षयित हो तो लम्बाई में वृद्धि हो और सहनशक्ति कम हो जाए। इन ग्रन्थियों के उपरांत यकृत, प्लीहा, पेन्क्रियास इत्यादि ग्रन्थियाँ प्रसिद्ध हैं।

शीर्षासन की स्थिति में रक्त पैर इत्यादि अवयवों में से हृदय की ओर जाता है। हृदय अशुद्ध रक्त को शुद्ध करता है। शुद्ध रक्त हृदय के ऊपर के भाग में एकत्रित होता है। उपरोक्त सप्त ग्रन्थियाँ हृदय के ऊपर के भाग में स्थित हैं। परिणामतः अतः छावी ग्रन्थियों को शुद्ध रक्त में से सम्पूर्ण पोषण और शक्ति प्राप्त होती है, इसलिये वे अतः छाष का कार्य भलीभाँति कर सकती हैं, इससे शरीर में आसा मान्य फैरफार हो जाता है। अन्य व्यायाम करने वालों की अपेक्षा शीर्षासन करने वाले तेजस्वी, निरोगी, वीर्यवान् होते हैं उसका भी यही कारण है।

१२ : शीर्पासन से मज्जातंत्र (Nervous system) पर क्या प्रभाव होता है ?

शरीर की समस्त इन्द्रियों का राजा मस्तिष्क है। यह राजा बलवान हो तभी शरीर का राज्य धराधर व्यवस्थित चल सकता है। मज्जातंत्र में मुख्य भाग लेने वाला अवयव मस्तिष्क है। दूसरा नम्यरः करोडरज्जु का आता है। मस्तिष्क और करोडरज्जु में से हजारों ज्ञानतंतु समग्र शरीर में प्रसरित हैं। शरीर में एक भी अवयव ऐसा नहीं है कि जहाँ ज्ञानतंतु न हों। मनुष्य की प्रत्येक शारीरिक या मानसिक प्रवृत्ति मस्तिष्क पर अवलंबित है। सर्व ज्ञानतंतु मस्तिष्क के साथ सम्बन्ध रखते हैं। इन्द्रियों का आरोग्य और कार्य-पालन मस्तिष्क पर अवलम्बित है। यदि मस्तिष्क स्वस्थ हो तो चक्षुः, श्रावण आदि इन्द्रियों का कार्य भेद्य प्रकार से होता है। यदि ज्ञानतंतुओं के संचान में कोई आपत्ति आ जाये तो समस्त मानवयंत्र पर संकट आ जाता है। जिस अवयव के ज्ञानतंतु में खराबी हो जाये या टूट जाये उस अवयव में भी खराबी हो जाती है। हाथ के ज्ञानतंतु में खराबी आ जाये तो हाथ धेकार माना जाता है। इस रोग को हम लक्ष्वा नाम देते हैं। एक हाथ जब मन्नीमाँति काम करता है तब दूसरे में गति और स्पर्श की वृत्ति तक नहीं होती। इससे ज्ञान होता है कि शरीर सभी स्वस्थ रह सकता है जब शरीर का राजा और समस्त तंत्र व्यवस्थित हो। तो क्या शीर्पासन मज्जातंत्र को व्यवस्थित और स्वस्थ कर सकता है ?

शीर्पासन के समय मस्तिष्क को विपुल प्रमाण में स्वच्छ

स्नायुओं को इतना अधिक परिभ्रम देते हैं कि जो रक्त मस्तिष्क को मिलना चाहिए वह स्नायु पी जाते हैं। शरीर में राक्षसी बल रचने वाले पहलवान मंदबुद्धि होते हैं उसका कारण यही है। पेट और स्नायुओं को रक्त की जितनी आवश्यकता है उससे विशेष मस्तिष्क को है। शीर्षासन में मस्तिष्क को विपुल प्रमाण में रक्त मिलता है। शीर्षासन की स्थिति में मस्तिष्क की ओर आनेवाला रक्त शुद्ध एवं स्वच्छ होता है। मस्तिष्क सम्बन्धी कार्य करने वालों को शीर्षासन एक अच्छा व्यायाम है। स्मरणशक्ति की मंदतावाले सैकड़ों विद्यार्थियों पर मैंने यह प्रयोग किया है। कहने का तात्पर्य यही है कि जिन्हें इस बात पर किंचिन् भी श्रद्धा हो उन्हें दूसरे टॉनिकों के पीछे पेसे और शरीर की धरवादी न करके इस अत्युत्तम "मिडन टॉनिक" अर्थात् मस्तिष्क को शक्ति प्रदान करने वाले शीर्षासन का उपयोग करना चाहिए। बड़े-बड़े विज्ञापनों से चमकाँध होकर कौड़ी के पीछे सैकड़ों रुपये की होली न करके शीर्षासन का उपयोग करने के नियमेन नम्र आग्रह है।

सिर में रक्ताभिसरण क्रिया धराशर ज होने से उत्पन्न होनेवाली दूसरी कठिनाई वालों का खिर जाना या असमय ही श्वेत होजाना है। शायद ही कोई भाग्यवान स्त्री या पुरुष होगा जिसके सिरपर चमकदार काले घात होंगे। सफेद घात बताते हैं कि शरीर के रक्त में पोषणतत्त्वों की न्यूनता है। वालों की जड़ में योग्य प्रमाण में पोषण और रक्त नहीं पहुँचना इसलिये वे खिर जाते हैं। आयोडीन की न्यूनता भी इसका एक कारण है। भोजन में सीलीकन, सल्फर और लौह (Iron) पर्याप्त मात्रा में होने से घात कभी कमजोर

नहीं होते। आयोहीन ककड़ी में अधिक प्रमाण में पाया जाता है। खुराक में मूली, गोभी, ककड़ी, पालक, प्याज—इत्यादि पदार्थ योग्य प्रमाण में लेना चाहिए। इसके अतिरिक्त शरीर के लिये योग्य प्रमाण में चूने का क्षार (केल्शियम), बेला, दूध इत्यादि खुराक द्वारा पहुँचाया जाये और नियमित शीर्षासन किया जाये तो बाल फाले हो जाते हैं, खिरना बन्द होजाता है—ऐसा मेरा अपना अनुभव है। शीर्षासन द्वारा बालों की जड़ को योग्य प्रमाण में रक्त और पोषण मिलने से वे चमकदार हो जाते हैं, बढ जाते हैं और खिरना बन्द हो जाता है। बाजार के सुगन्धित हेयर ऑइल के बदले में अपनी बहिना को शीर्षासन करने की समझ देता हूँ। बाजार के तेल “व्हाइट ऑइल” नामक हलके तेल से बनाए जाते हैं, इसलिये वे बालों की जड़ को, आँख और मस्तिष्क को बहुत हानिकारक होते हैं। तेल से बालों को पोषण मिलता है यह बात मुझे मान्य है, परन्तु बाजार में तेल पौष्टिक और शुद्ध है या नहीं इसकी कितने लोग परीक्षा करते हैं? चमकदार लेबल, चटकदार शीशी, मस्त सुगन्ध और कँचे दाम यानी फर्स्ट क्लास तेल।—ऐसी अपनी मान्यता है। ऐसे तैलों को छोड़कर शुद्ध खोपरे का तेल और नियमित छह महीने तक शीर्षासन के अभ्यास से तुम्हें अपने सुन्दर बाल अपने आप मिल जायेंगे।

१३ : पाचनतंत्र, स्नायुतंत्र श्वासेन्द्रियतंत्र
इत्यादि पर शीर्षासन का क्या प्रभाव होता है ?

शास्त्रीय व्यायाम का उद्देश

- (१) शरीर के जीवत अवयवों को योग्य व्यायाम देकर स्वस्थ एवं कार्यकुशल बनाना है।
- (२) योग्य रक्तध्रमण, प्राणगायु का शरीर में योग्य विकेन्द्रीकरण, स्नायुर्या की चपलता, तेजस्विता, शक्ति और सोन्दर्य की पूर्ति योग्य व्यायाम से हो सकती है।
- (३) पाचन, शोषण और पोषण—यह स्वस्थ पाचनतंत्र की क्रिया योग्य व्यायाम से शक्य बनती है।
- (४) शरीर के विष, विनाशकारी द्रव्य अर्थात् मलादि विसर्जन का कार्य शास्त्रीय व्यायाम से शक्य बनता है।

शीर्षासन प्रथम प्रकार का शास्त्रीय व्यायाम है।

शास्त्रीय व्यायाम के उपरोक्त उद्देशों की पूर्ति शीर्षासन द्वारा सरलता से हो सकती है। शरीरतंत्र के भिन्न भिन्न विभागों पर शीर्षासन का कितना श्रेष्ठ प्रभाव होता है वह देखने से शीर्षासन का मूल्यांकन होगा।

पाचनतंत्र का महत्त्व

‘जठर, यकृत, अग्निपिण्ड (Pancreas) प्लीहा (Spleen), छोटी आंत, बड़ी आंत इत्यादि अन्यत्र पाचनतंत्र का कार्य

सँभालते हैं। स्वास्थ्य का महान आधार अन्नपचन की क्रिया पर है। गैस, कब्जित्व, पाण्डुरोग, एपेन्डिसाइटिस इत्यादि रोग पाचनतंत्र की ग़ुरागी से होते हैं। स्वास्थ्य, दीर्घायु अथवा रोग और अकालमृत्यु की क्रियाएँ पेट की प्रयोगशाला से उत्पन्न होती हैं। मनुष्य चाहे तो पेट को शारीरिक, मानसिक और आध्यात्मिक विकास का मध्यमिन्दु बना सकता है और ऐसा न हो सके तो फिर वह उसका कब्रस्तान तो है ही।

पाचनतंत्र की स्वस्थता के दो सूत्र हैं—

(१) योग्य आहार और

(२) योग्य व्यायाम।

हम दूसरे सूत्र पर विचार करें।

पाचनतंत्र का मित्र शीर्षासन

(१) शीर्षासन से पाचनशक्ति बढ़ती है, और पचे हुए अन्न का आसानी से रक्त में शोषण हो जाता है।

(२) अन्नपचन की समग्र क्रिया (पाचन, शोषण और पोषण नियमित, वेगवती और व्यवस्थित हो जाती है।

(३) शीर्षासन जठररस (Hydrochloric Acid), अम्लों का वस्तुलाकार आनुचन (Movement of Paracelsus) और जठर की गन्धनक्रिया को वेगवती बनाकर पाचनतंत्र विभाग को कार्यकुशल रखता है।

(४) बैठे-ठहरे जीवन अथवा निर्जलता के कारण पेट के भीतरी अवयव लचक जाते हैं, स्थानांतर हो जाते

हैं। शीर्षासन की क्रिया स्थानभ्रष्ट अवयवों को यथास्थान लाती है।

- (५) षष्ठी दुई तिल्ली, नमो दुग् निमित्त यष्ट की एक मात्र औषधि शीर्षासन है।
- (६) जठराग्नि की मदता, अरुचि, छाती की निर्बलता, गुल्म, उदरशूल, अजीर्ण इत्यादि पेट के रोगों में शीर्षासन अच्छा कार्य करता है।
- (७) अन्ननलिका से दुर्गंध छूटना, आँतों का छतर जाना (हार्निया), और आँतों की कमजोरी शीर्षासन से दूर होती है।

स्नायुतंत्र और शीर्षासन

मानव शरीर में लगभग ४३४ स्नायु होते हैं जिनका वजन ४१ १/२ जितना होता है। स्नायु दो प्रकार के होते हैं ऐच्छिक और अऐच्छिक। शीर्षासन का शुभ प्रभाव दोनों प्रकार के स्नायुओं पर होता है। आसन करने वाले व्यक्ति के स्नायु नर्म, मुटु और स्वस्थ होते हैं। शीर्षासन करने वाला अपना यौवन अधिक काल तक बना रखता है।

श्वासेन्द्रियतंत्र

श्वास लेने के मार्ग में नाक, गला, स्वर, श्वासनलिका, उसके दो कैंटे और फेफड़ों के सिरे पर आवे हुए दो फूँकने (Air cell) — इतने मार्गों का समावेश होता है। शायें और धायें—दो फेफड़े होते हैं।

आसन और श्वासोच्छ्वास की . में फेफड़े विकसित

होते हैं। शीर्षासन द्वारा रक्त का विशाल समूह फेफड़ों में से गुज्रता है। इस रक्त में पर्याप्त मात्रा में प्राणवायु का प्रवेश होने से शरीर के जीर्णोद्धार एवं पुनर्रचना-कार्य में वेग आता है। जब फेफड़े जैसा कोमल अवयव बिगड़ता है उस समय आसन के अतिरिक्त अन्य कोई व्यायाम काम नहीं आता। श्वास और स्वास्थ्य के बीच गाढ़ सम्बन्ध है।

अरिधसमूह और उसका कार्य

हमारे शरीर में २०० से भी अधिक हड्डियाँ हैं। लम्बी, छोटी, चौड़ी और अनियमित—ऐसी चार प्रकार की हड्डियाँ होती हैं। यदि शरीर में हड्डियाँ न होती तो यह सीधा होने के बदले ढेर जैसा होता। शरीर के कोमल अवयवों की रक्षा करना, शरीर को सहारा देना और स्नायुओं के सिरे को चिपटे रहने के लिये स्थान देना—इत्यादि कार्य हड्डियों के हैं।

शीर्षासन का हड्डियों पर क्या प्रभाव होता है?

(१) उग्र बढ़ने से शरीर के तंतुओं में क्षार (Calcareous salt) का प्रमाण बढ़ता है। चूने का क्षार हड्डियों में बढ़ता जाता है। शीर्षासन हड्डियों में होनेवाली प्रक्रिया को रोकता है।

(२) शीर्षासन से शरीर की ऊँचाई बढ़ती है। हमारी करोड़ जिन हड्डियों से बनी है, उनमें गरदन के निकटवाली हड्डियों की अपेक्षा कमर के निकटवाली हड्डियाँ अधिक लम्बी होती हैं। शीर्षासन के कारण सारे शरीर का भार गरदन पर

आता है। परिणामतः गरदन की हड्डियाँ अपनेआप घटने लगती हैं, और उससे शरीर की ऊँचाई में प्राकृतिक वृद्धि होती है।

(३) जख्मे की हड्डियों (Aveolus) की ओर सामान्यतः रक्तप्रवाह मंद होता है। परिणामस्वरूप उस भाग में रोग बहुत जल्दी लागू हो जाता है। दाँतों पर जमी हुई पथरी, सोने-चाँदी की कीलें और दाँतों पर लगाया हुआ रंग जख्मे की हड्डियों की ओर आनेवाले रक्त के मंद प्रवाह को और भी मंद बना देते हैं। दुर्बलों पर कौन आसन नहीं करता? उस निर्बल भाग में पीप उत्पन्न हो जाती है। इस स्थिति को रोकने का एकमात्र उपाय है शीर्षासन। शीर्षासन की स्थिति में मसूड़ों में, जख्मों की हड्डियों में, मुँह के आस-पास के अवयवों में स्वच्छ रक्त का समूह एकत्रित होता है। इस ताजे रक्तसमूह में समायी हुई रौंगविनाशक शक्ति और पोषक तत्त्व दाँतों की दुनियाँ में स्वास्थ्य का सरना बहाते हैं।

शरीर की नगरपालिका और उसके कार्यकर्ता

फेफड़े, त्वचा, मूत्रपिण्ड और आँते शरीर की नगरपालिका के प्रमुख कार्यकर्ता हैं। मल, अगारवायु, यूरिया एसिड, लेक्टिक एसिड इत्यादि कचरा शरीरतन्त्र में हर समय एकत्रित होता है। यह कचरा शरीर को हानिकारक विष है, इन पदार्थों को शीघ्रता से व्यवस्थापूर्वक शरीर के बाहर निकलना चाहिए।

मलविमर्जन के कार्य में शीर्षासन का प्रभाव

(१) मूत्रपिण्ड और त्वचा शिथिल हो जाने से शरीर

मे विजातीय द्रव्य जमा होते हैं और उनसे दूषित वायु उत्पन्न होती है। यह दूषित वायु पाचनक्रिया के समय पेट में उत्पन्न होती है और पाचनत्रय में सर्वत्र फैल जाती है। जठर की दीवार को स्पर्श करके यह दुष्ट अपानवायु सारे शरीर में उत्पात मचा देती है। शीर्षासन से अपानवायु का मार्ग खुलता है और मूत्रपिण्ड में होकर बाहर निकल जाती है। रुकी हुई अपानवायु से जो चिंता, व्यग्रता, निराशा और अन्य शारीरिक शिकायतें मालूम होती हों वे दूर हो जाती हैं।

(२) शीर्षासन से षड्विजयत दूर होती है, त्वचा पसीने से और मूत्रपिण्ड यूरिया एसिड आदि विपैले पदार्थों को सरलता से बाहर फेकते हैं।

(३) शीर्षासन द्वारा रोगप्रतिकारक शक्ति और जीवन-शक्ति में वृद्धि होती है इसलिये शरीर के विजातीय द्रव्यों का निर्वात होता ही रहता है।

१४ : शीर्षासन आत्मनों का राजा क्यों है ?

राजा उसी को कहा जाता है जो सर्वश्रेष्ठ हो। शरीर, मन और आत्मा पर शीर्षासन का जो शुभ प्रभाव पड़ता है ऐसा प्रभाव किसी भी व्यायाम या आसन से नहीं होता। उसी व्यायाम को श्रेष्ठ कहा जा सकता है जिससे तन, मन और आत्मा उन्नत बने। मात्र स्नायु बढ़ाने का या शरीर को मोटा करने का कोई अर्थ नहीं है। गांधीजी के शब्दों में लिखें तो मूर्खता को भी एक प्रकार का रोग ही मानना चाहिए। थोड़े-थोड़े पदचालन जोकि कुछो लड़ने में महान हों, परन्तु

जिनका मन गंवार जैसा हो, उन्हें हम निरोगी शत्रु लगाएँ यह अज्ञान की दिशा है। स्वस्थ शरीर के अन्दर स्थित मन हो वही मनुष्य आरोग्यमान कहलाता है। शीर्षासन ही एक ऐसा व्यायाम है जो तन और मन का एक-सा समन्वय परस्पर उच्चप्रकार के आरोग्य के साथ ब्रह्म आध्यात्मिक बल भी बढ़ाता है।

शीर्षासन सभी लोग कर सकते हैं। बालक, बृद्ध, स्त्री, पुंगव—सबके लिये यह एकसमान लाभदायक है। चाहे जिस उम्र में निश्चितमात्र हानि के बिना यह किया जा सकता है। चाहे जिस ऋतु में, चाहे जिन स्थान पर यह हो सकता है। पश्चिम में और सघन में भी किया जा सकता है। इसमें न तो कुछ याद रखना है और न इसका स्वीकार कठिन है। इसमें व्यायामशाला, मेदान, हथियार अथवा अन्य किसी साधन की आवश्यकता नहीं है—चाहे जहाँ बिना किसी तैयारी के हो सकता है।

शीर्षासन अमुक भाग के साथ सम्बन्ध नहीं रखता परन्तु शरीर के प्रत्येक अंग के साथ सम्बन्ध रखता है। शरीर के अणु अणु में रक्त होता है और शीर्षासन का मुख्य प्रभाव रक्त पर ही होता है।

व्यक्तिगत विकसित करने, मुँह का तेज बढ़ाने, प्रभावशाली ओजपूर्ण मुखारुति बनाने, ब्रह्मचर्य स्थिर रखने और स्थज्जदोष को रोकने में शीर्षासन का व्यायाम अद्वितीय है।

शीर्षासन की क्रिया के समय प्राणतत्त्व सुषुम्णा द्वारा मूलाधार चक्र की ओर जाने का प्रयत्न करता है और फिर स्वाभिसरण द्वारा मस्तिष्क में जाने का प्रयत्न करता है। इसप्रकार प्राणायाम के बिना ही कुण्डलिनो की शक्ति जागृत

होती है, स्वर में जोश आने लगता है और मन की एकाग्रता प्राप्त होती है।

यौवन की सुरक्षा के लिये, वृद्धावस्था के चिह्नों को दूर हटाने के लिये और हृदय को आनन्द एवं चरसाह से भरने के लिये शीर्षासन करो-शीर्षासन करो।

शीर्षासन से मुँहासे दूर हो जाते हैं।

शीर्षासन से शरीर में जोश और यौवन उछलने लगते हैं।

शीर्षासन से जीभ का चेबादपना दूर होता है, अग्नि की ओर जो अरुपि रहती है उसका नाश होता है।

शीर्षासन से वृद्धावस्था दूर हट जाती है, आयुष्य में वृद्ध होती है।

शीर्षासन से शरीर का विकास चालू रहता है, प्रतिदिन मद्यिपान करनेवालों का दूषित मूत्रिष्क भी शुद्ध हो जाता है।

आसनों में सबसे अधिक लाभदायी शीर्षासन है।

—("योग के आसनों" से)

शीर्षासन करने से फमला रोग दूर हो जाता है।

—जम्बुनाथन्

दंतरोगों के लिये शीर्षासन भेष्ठ औषधि है।

—(गुप्त पुस्तक "बैदर सयधी विचारो" से)

सिर सम्बन्धी शिवायतों के लिये शीर्षासन जहीदृग्नी का काम करती है।

—(गुप्त पुस्तक "परगन्धु वेदक" से)

समधारण स्थिति ही योग का आदर्श है। शारीरिक •

संगधारण की सुरक्षा के लिये शीर्षासन अति गून्धगान वस्तु है। इसी कारण योगशास्त्र में इस आसन को तुर महत्त्व दिया गया है। इसके पूर्ण प्रमाण की क्या मात्र स्थानुभव से ही समझी जा सकेगी। निद्रानाश (Insomnia) के लिये शीर्षासन अचूक और रामभाण उपाय है। शीर्षासन से सिर के अन्दर रक्त का प्रवाह तेज हो जाता है और स्क्लर रक्त का भराव होने से यहाँ के अस्वच्छ रक्त की अस्वच्छता नष्ट हो जाती है। शीर्षासन से मुँह प्रकुश्लित और फातिमान हो जाता है, फाँों में चपलता आती है, शरीर हलका और स्फूर्तिमान मादूम होता है। उच्छ्वसे आरोग्य से शरीर बलिष्ठ पठता है। छाती के भीतर फेफड़ों को शुद्ध रक्त मिलने से उनका विकास होता है और बाहर रक्तशिराओं तथा नास-पेशियों में स्वच्छ ताजे रक्त का भराव होने से उनका विकास होता है। पुरुष, स्त्री, बालक—सब इस आसन के प्रयोग से लाभ उठा सकते हैं। नाभि सूर्य का स्थान माना जाता है और चन्द्र का स्थान हृदय में है। अमृत वर्षण पेरछ चन्द्र में से ही होता है, सूर्य तो उस अमृत को पी जाता है। ऐसे अमृत का पान जन नाभि का सूर्य अधिक प्रमाण में कर जाता है उस समय मनुष्य की मृत्यु हो जाती है। शीर्षासन करने से (नाभि में स्थित) सूर्य का अंतर बढ जाने से यह अमृतपान नहीं कर सकता। इस आसन को 'विपरीत मुद्रा' कहते हैं। शीर्षासन की स्थिति में नाभि का सूर्य दृश्य में रहने वाले चन्द्र में से सरते हुए अमृत का पान नहीं कर सकता।—इसप्रकार उस अमृत से शरीर को महान लाभ होता है और आरोग्य की वृद्धि होती है। जीवन की मर्यादा भी बढ़ती है।

—एम. आर. जम्बुनाथन्

शीर्षासन क सम्बन्ध म मेरा अनुभव यह है कि यह आसन पातय मे अति श्रेष्ठ है इससे आँखा रा तेज बढ़ता है, स्मरणशक्ति का विकास तथा धीर्यशुद्धि इत्यादि अनेक लाभ होते हैं।

—भूपतराय मोहनलाल दवे

(सम्पादक “तदुरस्ती” मासिकपत्र गुजराती.)

रगनदीप तथा दमे के रोग मे इस आसन से खून लाभ होता है।

(आसन गु व्या प्र मण्डल)

शीर्षासन सभी आसनों का सम्राट है, इस आसन के अभ्यास से अनन्त अधिभौतिक एव आध्यात्मिक शक्ति प्राप्त होती है।

—स्वामी सरस्वती

पराङ्मुख मे मकरण्ड के भीतर सुषुम्णा का प्रवाह चलता है, वह सदैव मस्तक से नीचे की ओर चलता है। शीर्षासन म सिर नीचे हाने से वह प्रवाह सिर की ओर बढ़ने लगता है इससे बुद्धि तथा स्मरणशक्ति म वृद्धि होना सम्भव है।

(“आसन और आरोग्य” से)

पूज्य स्वामी शिवानन्द सरस्वती शीर्षासन के अपूर्व लाभ के सम्बन्ध म निम्नानुसार लिखते हैं—

‘This is very useful in keeping up Brahma charya. It makes you an Oordhvareta. The seminal energy is transmuted into spiritual Ojas Shakti. This is also called as sex-sublimation. You will not have wet-dreams or spermatorrhoe. In an oordhvareta yoga the seminal energy flows up.

wards into the brain for being stored up as spiritual force which is used for contemplative purposes (Dhyana). When you do Sirshasana imagine that the seminal energy is being converted into Ojas and is pushing along the spinal column into the brain for storage. Shirshasana invigorates energises and vivifies. Shirshasana is really a blessing and a nectar. Words will fail to adequately describe its beneficial results and effects. In this Asana alone the brain can draw plenty of Prana and blood.

Shirshasana is a panacea, a cure all, a sovereign specific for all diseases. It brightens the psychic faculties and awakens Kundalini Shakti, removes all sorts of diseases of intestines and stomach and augments the mental power. This is a powerful blood purifier and nervine tonic. All diseases of the eye, nose, head, throat, stomach, genito-urinary system, liver, spleen, lungs, renal colic, deafness, gonorrhoea, diabetes, piles, asthma, consumption, syphilis etc. are cured. It augments the digestive fire gatharaing wrinkles and greyness will disappear.

शीर्षासन से सदी दूर होकर नैसर्गिक उष्णता आजाती है। जिन्हें हाथ-पैरों की शिथिलता का रोग हो वे यदि प्रति-दिन दो-चार बार थोड़े-थोड़े समय तक शीर्षासन करें तो उन्हें अत्यन्त लाभ होता है।

—("आसन और आरोग्य" से)

१५ : शीर्षासन करने वालों के लिये कोई आवश्यक सूचनाएँ हैं ?

गद्दी के बिना कदापि शीर्षासन नहीं करना चाहिए। चाहे जैसी सड़त और नीची-ऊँची जमीन पर शीर्षासन कभी मत करो। गद्दी के बिना शीर्षासन करने से सिर को, कौमल मस्तिष्क को और आँखों को बहुत हानि होती है। ज्ञानतंतुओं पर एक प्रकार का दबाव आने से घुरा परिणाम आता है। गद्दी के बिना सिर पर कृत्रिम दबाव पड़ने से अधिक समय तक स्थिर रहना भी अशक्य है। रुई के बदले गद्दी में थियेड़े या घास नहीं भरना चाहिए।

x

x

x

शीर्षासन में रक्त की गति सिर की ओर होती है। इसप्रकार के रक्तगमन से रक्त का दबाव सिर में विशेष होता है। शीर्षासन करते समय सिर को धारम्यार ऊपर बढ़ाया अत्यन्त हानिकारक है, क्योंकि ऐसा करने से मस्तिष्क की शिराएँ फट जाने का सम्पूर्ण भय है। उन शिराओं के फटने से कदाचित् मृत्यु भी आ सकती है। कहने का तात्पर्य यह है कि जिस समय सिर में रक्तसंचय की क्रिया चल रही हो, उससमय ऐसी कोई क्रिया नहीं करना चाहिए कि जिससे शिराओं को हानि पहुँचे।

x

x

x

“अति सर्वत्र वर्जयेत्”—यह नियम शीर्षासन के लिये आवश्यक है। हम लोग प्रारम्भ में बहादुर हैं। प्रथम तो

किसी भी कार्य के पीछे हाथ धोकर पग जाते हैं और कुछ ही समय में सब छोड़कर बैठ जाते हैं। प्रारम्भ में शीर्षासन शक्ति अनुसार थोड़ी देर करना चाहिए क्योंकि प्रारम्भ में रक्त विपुल प्रमाण में मस्तिष्क की ओर जाता है। शीर्षासन आरोग्य के लिये है न कि प्रतियोगिता के लिये? कई लोग ऐसी शर्त लगाते हैं कि—“कौन अधिक देर तक शीर्षासन करता है।” मुझे एक प्रसंग याद आ रहा है। एकबार मेरी अनुपस्थिति में व्यायामशाला के कुछ सदस्यों ने शर्त लगायी कि कौन अधिक देरतक शीर्षासन कर सकता है। कुछ तो पाँच-दस मिनट में ही सीधे हो गय, लेकिन एक भाई ने अपनी शक्ति का परिचय देने के लिये पौन घट तक शीर्षासन किया और वही स्थिति में वैद्योश हाजर जमीन पर लुढ़क गये। बर्फ, पानी, मालिश आदि उपचारों द्वारा उन्हें होश में लाया गया। कई लोग चाहे जिस समय, मन चाहे उतनी देरतक शीर्षासन करते हैं, परन्तु यह रीत टीकापान है। इस सम्बन्ध में निम्नोक्त सूचनाएँ ध्यान में रखना चाहिए—

(१) पहले सप्ताह में दिन में एक ही बार २० से ६० सेकण्ड तक शीर्षासन करना चाहिए।

(२) दूसरे सप्ताह में डेढ़ मिनट तक समय बढ़ाओ।

(३) तीसरे और चौथे सप्ताह में तीन मिनट तक समय बढ़ाओ।

(४) एक महीने में पाँच मिनट तक शीर्षासन करने की शक्ति प्राप्त कर लेना चाहिए।

(५) इस प्रकार बढ़ते हुए ४-५ महीने में आठ घंटे तक शीर्षासन करना चाहिए। मेरे अभिप्रायानुसार शीर्षासन

के लिये अधिक से अधिक आध घंटे का समय काफी है। किसी खास रोग में निष्णात की सलाह लेकर ही अवधि बढ़ाना चाहिए। शीर्षासन आध घंटे से अधिक ही करना हो तो सुबह-शाम मिलाकर करना चाहिए और वह भी धीरे-धीरे बढ़ाकर। एक दिन आध घंटा और दूसरे दिन सिर्फ पाँच मिनट—इसप्रकार अनियमित शीर्षासन नहीं करना चाहिए। प्रारम्भ में घबोह रहकर शीर्षासन करना चाहिए। शीर्षासन करने वालों की ऐसी मान्यता होती है कि जितना अधिक समय शीर्षासन करेंगे उतना अधिक लाभ होगा, किन्तु अधिक समय तक शीर्षासन करने से रक्तभ्रमण पर, आसोच्छ्वास की क्रिया पर और शरीर के अन्य तंत्रों पर बुरा प्रभाव पड़ता है। शीर्षासन के अतिरेक से आँखों की ज्योति मद्ध हो जाती है, ध्वजशक्ति का नाश होता है और मस्तिष्क में एक एकत्रित होता है।

×

×

×

गर्मी के दिनों में शीर्षासन अधिक समय तक नहीं करना चाहिए, सर्दी के दिनों में यह आसन मजे से अधिक देर तक करना चाहिए, किसी भी ऋतु में मध्याह्न समय यह आसन नहीं करना चाहिए।

×

×

×

शीर्षासन की स्थिति में सिर पर भार आये ऐसी हाथों या पैरों की कोई भी क्रिया नहीं करना चाहिए। कई लोग शीर्षासन करते समय पद्मासन लगाते हैं, पैरों को नीचा ऊँचा करते हैं, यह हानिकारक है।

×

×

×

शीर्षासन दूसरे आसनों या व्यायाम के बाद अन्त में करना चाहिए। शीर्षासन के पश्चात् शवासन की क्रिया अत्यन्तावश्यक है, इसलिये उपरोक्त सलाह दी है। शवासन के पश्चात् किसी भी प्रकार का व्यायाम नहीं करना चाहिए।



तृतीय खण्ड



आसनों का महत्त्व

अ ...नु....क्र ...म

आसनों का महत्त्व
आहार-योजना
आसन और आहार
स्त्रियों का व्यायाम

- १ अर्धमत्स्येन्द्रासन
- २ उत्तानपादासन
- ३ चक्रासन
- ४ जालु शिरासन
- ५ त्रिकोणासन
- ६ धनुरासन
- ७ पद्मासन
- ८ पश्चिमोत्तानासन
- ९ भुजंगासन
- १० मत्स्यासन
- ११ शलभासन
- १२ शवासन
- १३ सर्वांगासन
- १४ हलासन

आसन करने वालों के लिये आवश्यक सभति



आसनों का महत्त्व .

आसनपद्धति अर्थात् प्रकृति (Nature) को लक्ष में रखकर नियोजित व्यायामपद्धति । आँखों को खुला रखकर प्रकृति की ओर देखने से क्या मालूम होता है ? प्रकृति की जीवंत सृष्टि किसी न किसी रूप में आसन करती है । आलस्य दूर करते हुए कुत्ते को और कमान की भाँति ऊपर चढ़ती पिल्ली को हम प्रतिदिन देखते हैं । पशु-समाज की ओर न जाकर अपने छोटे बच्चों की प्रवृत्ति पर ध्यान दें तो क्या देखेंगे ? धरतीमाता की गोद में सौता हुआ वह बालक घड़ी में पैरों को हाथ से पकड़ लेगा और पैर के अंगूठे को मुँह की ओर ले जाने का प्रयत्न करेगा, कभी हाथ और पैरों को आमने-सामने की दिशा में उगालकर फिल-फारी मारेगा । कई बार वह कंधों के बल ऊपर चढ़ता है तो कभी-कभी उल्टा-सीधा होने का प्रयत्न करता है । उस निर्दोष मूर्ति का अवलोकन करो, उस आरोग्य के झरने का विचार करो, उसके आनंद, उसकी चपलता, उसके अपार स्वास्थ्य के साथ अपने वृद्धिमान जीवन की तुलना करो । जिन्हें हम पशु कहते हैं उनके साथ भी हम अपनी मानसिक एवं शारीरिक स्थिति की तुलना करें । अरे ! प्रसन्नचित्त, स्वस्थ और भव्य प्रकृति की सृष्टि में मनुष्य-प्राणी क्यों इतना निर्मात्य, रोगी और निश्चेज ? प्रकृति की ओर से स्वस्थ, धलियान

और महान होने के लिये अवतरित हुआ मानव प्रकृति की अवहेलना करने से रोग और अकाल-मृत्यु के मुँह में जा रहा है। ईश्वरधाम जैसे दिव्य होने के लिये बने हुए शरीर, उनमें वास करने वालों के अपवित्र विचार, मलिन आचार और प्राकृतिक नियमों के चलङ्घन से भ्रष्ट होकर-उजड़कर नाश को प्राप्त हो रहे हैं।

आरोग्य की जड़ोवृटी

प्रकृति के अंचल में खेलने वाले, प्रकृति की गोद में सोने वाले, प्राकृतिक नियमों का पालन करने वाले भारत के तेजस्वी ऋषि-मुनियों को हम भूल गये हैं। उन महात्माओं ने निर्जीव और सजीव सृष्टि का सूक्ष्म अवलोकन करके सारी मानव-जाति को अपने अनुभव और ज्ञान से भरे हुए रत्नभंडार उत्तराधिकार में दिये हैं। उनमें का एक भण्डार है आसनों का व्यायाम। ऋषि-मुनियों ने देखा—“यह टिड्डी कितनी चपल और चंचल है? सर्प कितना कोमल और स्थिति-स्थापक है? मत्स्य कैसा पानी पर स्थिर रह सकता है? यदि मानव ऐसा बने तो? मानव प्रकृति की एक सर्वभेद्य प्रकृति है; क्या वह सनातन सुख, स्वास्थ्य और दीर्घायु प्राप्त नहीं कर सकता? इस मनोमंथन से सर्पासन, शलभासन, कुङ्कुटासन, मत्स्यासन, गौमुखासन-इत्यादि आसनों की उत्पत्ति हुई। इसप्रकार उन प्रकृति के भक्तों ने प्रकृति से ही प्रेरणा लेकर आरोग्य की जड़ोवृटी समान आसनपद्धति उत्पन्न की है।

मेरा स्वानुभव

सुष्यवस्थित राज्यवंश की भाँति अपना शरीर भी सुष्य-

वस्थित तत्र रक्षता है। जिसप्रकार एक राज्य में अनेक विभाग होते हैं, उसीप्रकार अपने शरीर में भी अनेक विभाग (Departments) हैं—(१) स्नायुतंत्र (Muscular system), (२) रुधिराभिसरणतंत्र (Circulatory system) (३) श्वासेन्द्रियतंत्र (Respiratory system) (४) पाचनतंत्र (Digestive system), (५) मज्जातंत्र (Nervous system),—ऐसी मुख्य सस्थाओं द्वारा सारे शरीर का तंत्र व्यवस्थित, पद्धतिसर और नियमपूर्वक चलता है। इस तंत्र के किसी भी विभाग में अव्यवस्थता पैदा हो तो रोग और कभी-कभी मृत्यु आनाती है। शरीर को योग्य व्यायाम और आहार दिया जाये तो शरीर का सारा तंत्र जीवन के अतः तत्काल भलीभाँति चलता रहे इसमें कोई शक नहीं है। यहाँ स्वाभाविक प्रश्न उपस्थित हो कि “योग्य व्यायाम कौनसा है?” तो मैं भार-पूर्वक कहूँगा कि—“शरीर का आदर्श आरोग्य, अडिग स्वास्थ्य, अनुपम सौन्दर्य आसनों के व्यायाम से प्राप्त होता है।” मैंने अनेक व्यायाम पद्धतियों का अभ्यास किया है, उनमें से अधिकांश पद्धतियों का अपने शरीर पर तथा अपने अन्य मित्रों पर प्रयोग करके देख लिया है। इस सबके पश्चात् मैंने निर्णय किया है कि—“दुनिया की समस्त व्यायामपद्धतियाँ में आदर्श आरोग्य के लिये आसनों की व्यायाम पद्धति ही सर्वश्रेष्ठ है।

शास्त्रीय व्यायाम की रूपरेखा

श्रेष्ठ व्यायामपद्धति तो उसी को कहा जा सकता है कि जिसके द्वारा मांस और आंतरिक शरीर को योग्य व्यायाम मिले, ऐच्छिक स्नायुओं को परमा व्यायाम मिले, स्वस्थ,

अधिक स्वस्थ और रोगियों को भी पूर्ण आरोग्य प्राप्त हो सके ।

आसन शास्त्रीय व्यायाम है

मत्स्येन्द्रासन, घनुरासन, चक्रासन से करोड़रज्जु पर अच्छा प्रभाव पड़ता है, मज्जातंत्र व्यवस्थित हो जाता है । पश्चिमोत्तानासन, त्रिकोणासन पावनतंत्र को सतेज बनाते हैं । शीर्षासन, सर्पागासन और हलासन रुधिराभिसरण तंत्र को दृढ़ करते हैं, अतः स्रावी ग्रन्थियाँ (Endocrine glands) पर अच्छा प्रभाव डालते हैं । जानु-शिरासन, पादगुप्ठासन और मत्स्येन्द्रासन रनायुतंत्र को आदर्श रखते हैं, वीर्यरक्षण करने में और ब्रह्मचर्य बना रखने में सहाय मदद करते हैं, जातीय वृत्ति को ओजस में परिवर्तित कर देते हैं, वीर्य को ऊर्ज-रेता बनाते हैं ।—इसप्रकार सम्पूर्ण आसनपद्धति शरीर-शास्त्र का लक्ष्य करके नियोजित की है । शरीरतंत्र का भोग देकर, जीवनशक्ति का अवरोध करके, शरीर की प्राकृतिक रचना की बलि देकर आज जो व्यायामपद्धति प्रचलित है उसके साथ हमारी प्राचीन आसनपद्धति की तुलना कैसे हो सकती है ?

भारी और अशास्त्रीय व्यायाम पद्धति

स्वस्थों को स्वस्थ रखती है, इतना ही नहीं परन्तु अमुक व्यक्ति को ही यह पद्धति अनुकूल आती है । निर्मल, भोगी, वृद्ध या स्थूलकाय व्यक्ति को इस व्यायामपद्धति में कोई स्थान ही नहीं है । मीलों तक दौड़ना, घंटों कुश्ती करना, मना वजन उठाना, कई दिन तक पानी में पड़ा रहना

भले ही व्यायाम का आदर्श हो, किन्तु वह स्वास्थ्य का आदर्श नहीं है। ऐसे कसरती व्यक्ति अपनी सुन्दरता के लिये तथा अपने निश्चित स्थान पर योग्य हैं, परन्तु इससे आरोग्य को माप नहीं-निकलता। कुछ आपवाद को छोड़कर हममें ऐसे अनेक व्यक्ति हैं जिन्हें चेम्पियन नहीं बनना है, किन्तु शारीरिक योग्यता के साथ चञ्चलप्रकार का स्वास्थ्य प्राप्त करना है। ऐसे लोग निदोष व्यायामपद्धति का आश्रय लेने के बदले स्नायु बढ़ाने में लग जाँएँ तो क्या परिणाम आयेगा? भारी व्यायाम के कारण ऐसा लगता है कि वे तंदुरुस्त बन रहे हैं; परन्तु ऐसे लोगों की स्थिति का निरीक्षण करने से हम भिन्न अभिप्राय पर आ जाते हैं।

भयंकर गड़बड़ी!

यह एक निर्विवाद सत्य है कि हमारे शरीर में वृद्धि और विनाश का क्रम निरन्तर चलता रहता है। यह कार्य शक्ति के विनाश और ज्ञानतंतु के व्यय बिना सतत होता ही रहता है। कृत्रिम व्यायामपद्धति में स्नायु, शिराएँ, कोष अपना कार्य सफलतापूर्वक नहीं कर सकते। भारी व्यायाम के अंत में रक्तध्रमण शिथिल हो जाता है, परिणामतः शरीर का विष सम्पूर्णतया बाहर नहीं निकल पाता। श्वासोच्छ्वास की क्रिया को वेगवती और अल्प बनाता है। आरोग्यशास्त्र का एक नियम है कि:—“जितने प्रमाण में श्वासोच्छ्वास छोटे और वेगवान बनें उतने प्रमाण में आरोग्य कम और जीवन अल्प होता है। श्वासोच्छ्वास गहरे और नियमानुसार लेना चाहिए। भारी व्यायाम करने वाले, घंटों तक इशती करने वाले, तेराक, दौड़ने वाले इस नियम का

पालन वृद्धापी नहीं कर सकते, इसलिये इसप्रकार के व्यायाम से शरीर को अनिष्ट परिणाम भोगना पड़ता है। शिराओं और कोषों का मरण प्रमाण अनेकगुना बढ़ जाता है, अत्यधिक रक्त के व्यय को पूरा करने के लिये चेचारे हृदय को अत्यन्त शीघ्रतापूर्वक और सतत धम करना पड़ता है। फेफड़ों को शक्ति से अधिक परिभ्रम करना पड़ता है। रक्त में थलना भव जाता है। अशुद्ध रक्ताहिनियों का चित्रण किसप्रकार किया जाये ? अयोग्य व्यायाम के परिणामस्वरूप उत्पन्न होनेवाली वेगवती और चलझनभरी क्रिया हृदय, फेफड़ों, शिराओं, रक्तभ्रमण और स्नायुतंत्र की शक्ति का विनाश करती है। नाड़ी की घड़कने वेगवान हो जाती हैं, पसीना और थकावट का प्रमाण चेहरे पर बढ़ जाता है। ऐसा व्यायाम मात्र ऐच्छिक स्नायुओं के लिये है, ऐच्छिक स्नायुया को ही इसमें सारा काम करना पड़ता है—जबकि अनेच्छिक स्नायु व व्यायाम से वंचित हो रह जाते हैं। निम्न अवयवों को व्यायाम की आवश्यकता है उन्हें मिलबुल व्यायाम नहीं मिलता, और जिन्हें कम से कम आवश्यकता है उन्हें हृद से ज्यादा व्यायाम मिलता है। इसप्रकार शरीर में विष और अव्यवस्था का प्रमाण बढ़ता जाता है और हम समझते हैं कि हम आरोग्य और शक्ति प्राप्त कर रहे हैं।

थोड़ा विचार तो करो !

ऐसा अयोग्य व्यायाम यदि दिन प्रतिदिन अधिक प्रमाण में किया जाए—पुनः पुनः किया जाए, तो कैसा भयंकर परिणाम आयेगा ? अयोग्य सिंचाव और दबाव के प्रमाण में

यदि शरीर को पर्याप्त मात्रा में योग्य सुराक न दी जाए, आराम न मिले, ऑक्सीजन न दे सकें तो क्या परिणाम आयेगा ?

नियमभंग का दण्ड

प्रकृति का नियम अटल है, प्रकृति के शब्दकोष में अज्ञान के लिये क्षमा नहीं है, भूल के लिये पश्चात्ताप के अतिरिक्त कोई उपाय नहीं है। प्रकृति किमी की शर्म नहीं रखती। यदि कोई प्रकृति की हत्या करके—ईश्वर के सनातन नियमों का भंग करके सुप्त, सामर्थ्य, आरोग्य या दीर्घायु की आशा रखता है तो वह भूलता है। ऐसे कसरतगर्जों को प्रकृति घलात् आराम करने को विवश करती है। भारी व्यायाम करनेवाले की रोग-प्रतिकारक शक्ति, सहनशक्ति, स्थितिस्थापकता की शक्ति का ध्वंस होकर लहलहाती हुई जवानी असमय ही वृद्धावस्था की काली छाया में परिणमित हो जाती है। सुप्रसिद्ध कसरतगर्जों ने क्षय, हार्टफेल, लकवा तथा सांघों और घुटनों के रोगों का शिकार बनकर जीवन समाप्त किया है यह कौन नहीं जानता ?

भारी और अशास्त्रीय व्यायामप्रवृत्ति का परिणाम

(१) असमय ही युवावस्था में मृत्यु होतो है।

(२) बुद्धि जड़ हो जाती है, अर्थात् भारी व्यायाम से मस्तिष्क की शिराएँ जड़ हो जाती हैं। जो रक्त मस्तिष्क के पोषण के लिये आवश्यक है वह स्नायु बढ़ाने में लग जाता है।

कसरतवाज जड़बुद्धि और विचारशून्य होते हैं यह बात यथार्थ है।

(३) अत्यधिक श्रम के कारण फेफड़े, हृदय, जठर, अंति, मूत्रपिण्ड इत्यादि के स्नायु शिथिल और जर्जरित हो जाते हैं।

(४) स्नायुओं का अधिक विकास होने से शरीर सख्त (Muscles bound) होने से हलन-चलन आसानी से नहीं होता।

(५) शरीर घेड़ौल बनता जाता है।

(६) करसती मनुष्य दिनभर स्फूर्तिहीन-आलसी मालूम पड़ते हैं।

(७) घृद्धावस्था में नसे ढीली पड़ जाती हैं, साथे दूटते हैं और स्नायु नर्म होकर लचक पड़ते हैं।

(८) स्त्रियों को ऐसे व्यायाम से अत्यन्त हानि होती है। क्षीभुलभ चपलता, पतलापन और कोमलता का नाश हो जाता है तथा सदैव के लिये मातृत्वपण से वंचित हो जाती हैं।

(९) शरीर का अमुक भाग दूसरे भाग की बलि देकर घृद्धि और पोषण प्राप्त करता है।

(१०) नपुंसकता और स्थूलता की प्राप्ति होती है।

पराधीन मनोवृत्ति

यह सब होने पर भी अपनी व्यायामशालाएँ देखो, खेच-बूद के मैदान देखो, स्कूल और कॉलेजों के क्रीडागर्भों पर रुष्टि डालो। वहाँ क्या दिखलाई देगा? परदेशी व्यायाम पद्धति और साधन-सामग्री वहाँ उपस्थिति होगी। हमारी आँखों पर

निरर्थक शिक्षा के चश्मे और बुद्धि पर विदेशी सत्कार चिपट गये हैं। हमारी संस्कृति, हमारे महापुरुष, हमारा ज्ञान तक जगली, सड़ा हुआ और अप्रयोजनभूत भालूम होता है। योगियों की आसनपद्धति को हमारे व्यायाम-विशारद एक सबी हुई और व्यर्थ पद्धति मानते हैं, परन्तु यही पद्धति कुछ मनस्वी फेरफार के साथ बर्नार्ड मेकफेडन "खींचातानी का व्यायाम" (*Twisting exercises*), अथवा चार्ल्स एट-लास "जादू खींचातानी का व्यायाम, नाम रखकर हमें देते हैं तब हम उनकी ओर कृतज्ञता की दृष्टि से देखते हैं। ऐसी परिस्थिति तो हमारे जीवन के प्रत्येक क्षेत्र में दिखाई देती है, जहाँ देखो वहाँ घायाब हो चुका है। हमारे लिए शेक्सपियर, मिल्टन या बर्नार्ड शॉ विचार करते हैं, हमारी बुद्धि पश्चिमी देती से तीक्ष्ण है। हमारी खुराक विदेश से आये हुए दूध, ग्लूकोज़, मक्खन और विस्किट के डिब्बों में छुपी है। हमारे कोमल शरीर मेचेस्टर और लिंनरपूल के कपड़ों से ढकते हैं। इसप्रकार हमारी संस्कृति का पतन हो रहा है, परावलम्बन की आधी चारा दिशाओं में फैल रही है।

सनातन मत्त

"हमारा इतना अच्छा है"—ऐसी सबुचित मनोवृत्ति की बातें मैं नहीं करता। जो सनातन सत्य है उसका अनादर कैसे किया जा सकता है? आरोग्य के लिये आसन-पद्धति इतनी महत्त्वपूर्ण है कि उसका अनादर नहीं किया जा सकता। आज शताब्दियों से यह पद्धति चली आ रही है—यही हमकी महत्त्वपूर्णता का प्रमाण-पत्र है।

(९) आसन करने वाले का शरीर चपल, मुदृढ़, कोमल, सहनशील और गृर्तिमान हो जाता है। करोड़रज्जु कोमल, स्थितिस्थापक और स्वस्थ हो जाती है। आरोग्य का मुख्य आधार करोड़रज्जु पर है। आसन-पद्धति में करोड़रज्जु पर योग्य ध्यान दिया गया है।

(१०) आसन करने वाले की जीवनशक्ति (Vitality) रूप धारण करती है; रोग-प्रतिधारक शक्ति दृढ़ हो जाती है। आसनों में रोगी मनुष्यों को आरोग्य प्रदान करने की और निरोगी मनुष्यों को पूर्ण आरोग्य प्रदान करने की शक्ति है। दुनिया के प्रसिद्ध आरोग्य-शास्त्रियों ने आसन-पद्धति को रोगविनाशक (Curative system) रूप में स्वीकार किया है। आसन रोग-विनाशक और रोग प्रतिहारक है।

(११) आसन करने वाले को अजीर्ण, मंदाग्नि, कब्जित इत्यादि पेट के रोग, वायु, न्युरेस्थेनिया इत्यादि हान-तंतुओं के रोग अथवा अन्य रोग कभी नहीं आते; अपितु ऐसे शारीरिक रोग इस पद्धति से दूर होते हैं।

(१२) अशुद्ध या शुद्ध रक्तवाहिनियों में रक्तभ्रमण व्यवस्थित हो जाता है। शरीर के किसी भी भाग में रक्त एकत्रित नहीं होता। नसों का कठिन हो जाना, जम जाना, हृदय, फेफड़ों या शरीर के अन्य किसी तंत्र के विगड़ जाने का किंचित् भय नहीं रहता। आसन-पद्धति से घृच्छावस्था में या जीवन के किसी भी काल में प्रत्याघात होने का बिल्कुल भय नहीं है। शरीरयंत्र को हलका, चकचकित और चतन्य-शील रखने के लिये आसन एक प्रकार का तैल है।

(१३) आसन मात्र शारीरिक लाभ देने वाले नहीं हैं; ध्यात्मिक योग्यता भी इनसे प्राप्त होती है। आसन करने

वाले समयों, सदाचारी और तेजवान होते हैं। योगासद्धि के लिये आसन स्तम्भरूप से प्रसिद्ध हैं। ध्यानशक्ति प्रगट करने, मन की एकाग्रता बढ़ाने, आत्मा की स्थिरता तथा शारीरिक और मानसिक शक्ति के लिये आसन मध्यस्थ (Medium) रूप से प्रसिद्ध हैं। आसन जातीयवृत्ति को ओजस में परिवर्तित कर देते हैं।

आहार-योजना

There is probably no field of human thought in which sentiments and prejudice take place of sound judgment and logical thinking so completely as in dietetics

V Stefanson

The diseases of civilization are produced by the practice of building society with rotten material

Bernad Shaw

आहार और आरोग्य

शरीर को बना रखने में आहार की आवश्यकता है इसप्रकार के अपूर्ण ख्याल से आहार के सम्बन्ध में अनेक भूलें उत्पन्न हुई हैं। यदि सच पूछा जाए तो आहार क्षान और बल का सृष्टा है, शरीर और मन का सर्जन करने वाला है। जिसे हम अष्ट आहार कहते हैं उसमें से कृत्तियत, अजीर्ण तथा अन्य शारीरिक और मानसिक विकार उत्पन्न होते हैं—जब कि जेल की सूखी रोटियों में से पाय-

आसन-पद्धति की महत्ता

संक्षेप में दे रहा हूँ उस पर पाठकगण ध्यान देंगे—ऐसी पूर्ण आशा है।

(१) आसन और प्राणायाम को सात्विक व्यायाम माना जा सकता है; क्योंकि इन व्यायामों का प्रधान उद्देश शरीर को भोगी बनाने का नहीं किन्तु शुद्ध बनाने का है। आसनों से बहुत से रोग दूर हो जाते हैं। शरीर में पराश्रित होने वाली अशुद्धियों को जिसप्रकार मल-मूत्रादि द्वारा निकाल दिया जाता है, उसीप्रकार अन्य अनेक अशुद्धियों को आसन और प्राणायाम द्वारा निकाल देना ही इस व्यायाम का प्रयोजन है।

—पूज्य गांधीजी

(२) रोग न हों इसके लिये मैं आसन करने को सलाह सभी लोगों को देता हूँ। आसनों से आरोग्य की रक्षा होती है यह निर्णय मैंने स्वयं अपने अनुभव से किया है। जेल में आसन करने वालों को क्वचिन् ही व्याधियाँ आती थीं। आसन और आरोग्य का घनिष्ठ सम्बन्ध है यह निर्विवाद है। व्यायाम का—“व्यायाम” धातु का—अर्थ ही Stretching होता है। आसनों में जो स्ट्रेचिंग होता है वैसा अन्य किस व्यायाम में होता है? नसें खूब खिंचती हैं और शरीर में अजब स्फूर्ति आती है। मेद का नाश करने के लिये, शरीर को सप्रमाण बनाने के लिये, स्फूर्ति के लिये आसनों जैसा अन्य कोई व्यायाम नहीं है। नियमित आसन करने वाला निरोगी ही होता है।

—बापालाल ग. वैद्य

(३) आसन पद्धति प्राकृतिक, निदाय, व्ययरहित और अत्यन्त लाभप्रद है। यह पद्धति प्रकृति के नियमों को लक्ष में रखकर, शरीर-शास्त्र और शरीर के प्रकृतिधर्म को लक्ष में रखकर नियोजित की गई है।

(४) शरीर की चरबी कम करने के लिये आसन एक उत्तम प्रकार का व्यायाम है। इसमें हृदय को किसी प्रकार का भय नहीं रहता। आसना से स्ट्रोकप्रश्न नहीं होता, किन्तु यह दूर होता है।

(५) बालन, युवा, वृद्ध, स्त्री, पुरुष, रोगी, अशक्त और स्थूलकाय मनुष्य भी आसन निर्भर होकर कर सकते हैं।

(६) शरीर को वाह्य स्नान की जितनी आवश्यकता है, उतनी ही—यान्त्रिक उससे अधिक आवश्यकता आंतरिक स्नान की है। आसनों द्वारा रक्तशुद्धि होने से आंतरिक स्नान स्वाभाविक हो जाता है। शरीर के आंतरिक अवयवों पर आसनों द्वारा जो शुभ प्रभाव होता है वैसा शायद ही किसी अन्य पद्धति से होता होगा। यकृत, प्लीहा, यड़ी आँतें, छोटी आँतें, मूत्रपिण्ड, जठर इत्यादि अवयवों को आसनों द्वारा योग्य प्रमाण में व्यायाम मिलता है, आसन पेट के रोगों के लिये रामनाथ औषधि है।

(७) जीवन में ब्रह्मचर्य का स्थान अद्भुत है। योग के आसनों द्वारा ब्रह्मचर्य का पालन और वीर्यरक्षण सहज ही होता है।

(८) स्नायु, शिराएँ, ज्ञानतनु अत आनी मन्थियाँ, शरीर के विविध तंत्र आसन द्वारा शुद्धि, वृद्धि और समृद्धि प्राप्त करते हैं।

रन "पीलघोमस प्रोगेस" और तिलक महाराज "गीता रहस्य उत्पन्न कर सकते हैं। आहार मानवशरीर को आरोग्य एवं जीवन प्रदान करता है और रोग तथा अकाल-मृत्यु भी वही लाता है। मनुष्य के आगे से अधिक रोग आहार की भूलों से उत्पन्न होते हैं। योग्य आहार की सहायता से लगभग सभी रोगों का सामना करके शरीर को निरोगी बनाया जा सकता है। अन्धा आहार यानी अति पौष्टिक और कीमती आहार—यह मान्यता आजकल प्रचलित है। खुराक में नितने अधिक प्रमाण में घी, मसूर, मलाई, बदाम तथा सरह सरह के पाक, मिष्ठानादि लिये जाँ उतने ही प्रमाण में शरीर स्वस्थ और घलगान बनता है—ऐसी मान्यता ने समान में अनेक अनिष्ट तथा रोगों को जन्म दिया है।

योग्य आहार की परिभाषा

शरीरशास्त्र और आरोग्य की दृष्टि से अधिक आहार अधिक पोषण हानिकारक है। अपने में होनेवाले विनाश की पूर्ति कर सके उतने ही आहार की शरीर इच्छा रखता है। शरीर की आवश्यकता से अधिक आहार आतों में सहेता है, पाचन अवयवों पर एक प्रकार का अत्याचार करता है, रक्त-ध्रमण की क्रिया में विशेष डालता है और शरीर में विजातीय द्रव्यों का प्रमाण बढ़ाता है। मनुष्य का आहार योग्य होना चाहिए इसका अर्थ बुद्धिपूरक होना चाहिए। इतनी सरल वास्तविकता का ध्यान न होने से प्रतिदिन अच्छे से अच्छा आहार लेने पर भी शरीर अनेक मूल्यवान् वस्तुओं से वंचित रह जाता है।

, योग्य आहार का शरीर पर प्रभाव

(१) मीठी पेशाब (Diabetes), स्कर्वी, घेरीघेरी, क्षय और पेट के अनेक रोग आहार की भूल से उत्पन्न होते हैं। जो अपने आहार की योजना बुद्धिपूर्वक बनाते हैं उन्हें उपरोक्त रोग नहीं होते। आहार के योग्य फेरफार से उपरोक्त रोग आसानी से कायू में आजाते हैं।

(२) योग्य आहार से शारीरिक और मानसिक शक्ति का विकास अच्छी तरह होता है। पूज्य गांधीजी का सादा और बुद्धिपूर्ण का आहार उपरोक्त कथन का समर्थक है।

(३) बचपन में योग्य आहार की अत्यन्तावश्यकता है। हमारी प्रजा में ९९ प्रतिशत बालक अस्थिमाद्व, बाल-लरुवा, अधूरे पोषण, कम ऊँचाई और कम • वजन • वाले हैं; उसमें हमारी घरीमी जितनी ही जिम्मेवारी आहार सम्बन्धी अज्ञानता की है।

(४) योग्य आहार के अभाव से मनुष्य की सहनशक्ति, रोगप्रतिकारक शक्ति और जीवनशक्ति का ह्रास होता है और परिणामतः अनेक कठिन रोगों का शिकार होकर तद्वय तद्वय कर मरता है।

(५) तेजस्वी मुखारुति, स्फूर्ति, आनन्दवृत्ति, विकसित मुनियु, श्रेष्ठ आरोग्य और दीर्घायु योग्य आहार की सतान हैं।

आहार के तत्व

आहार के पाँच विभाग कर दिये हैं:—

(१) प्रोटीन्स अर्थात् शरीर-संवर्धक आहार ।

(२) कार्बोहाइड्रेट अर्थात् पिष्ट पदार्थ ।

(३) चरबी ।

(४) खनिज द्रव्य (Mineral salts)

(५) प्रजीवन-जीवनतत्त्व-विटामिन्स (Vitamins)

यदि पानी और प्राणसायु का भी अपने आहार में समावेश किया जाये तो यह योग्य ही है । शरीर-न्यत्र को कार्यशील रखने में, शुरुआत के पाचन कार्य में और रक्तधमन के सुन्यवस्थित कार्य में पानी की खूब आवश्यकता होती है । शरीर को आहार से भी अधिक आवश्यकता पानी की है । यह ध्यान में रखकर प्रतिदिन खूब पानी पीना चाहिए ।

सर्वप्रथम हम प्रोटीन का विचार करें । प्रोटीन (Protein) शब्द ग्रीक भाषा से आया है, उसका अर्थ "मैं प्रथम" होता है । वास्तव में प्रोटीन के बिना जीवन शक्य ही नहीं है । जीवन-संवर्धन में छारों कोष, शिराएँ और तंतुओं का नाश होता है । शरीर का धर्म है कि वह विनाश की पूर्ति करे । यह पूर्ति प्रोटीन के बिना अशक्य है । शरीर के रसायु, त्वचा, कोमल अस्थियाँ, अस्थिबन्धन प्रोटीन के बिना उत्पन्न ही नहीं हो सकते । प्रोटीन का महत्त्व शरीर में इतना अधिक होने से उसे "शरीर-संवर्धक आहार"—ऐसा नाम दिया गया है ।—प्रोटीन वनस्पतिजन्य एवं प्राणीजन्य पदार्थों से मिल जाता है । वनस्पति जन्य प्रोटीन हलके प्रकार का होता है और प्राणीजन्य पदार्थों में श्रेष्ठ प्रकार के प्रोटीन्स अर्थात् शरीर-

सर्वधर्क द्रव्य होते हैं। हरे शाकभाजी, गेहूँ, मटर, चने, अरहर की दाल इत्यादि में प्रोटीन होता है। प्राणीजन्य पदार्थ—जैसे कि—दूध, अण्डा, मांस में अधिक मात्रा में तथा उत्तम प्रकार का प्रोटीन होता है।

कानोहाइड्रेड अर्थात् पिष्ट-स्टार्च वाले पदार्थ शरीर को गर्मी और शक्ति देते हैं। यदि यह पदार्थ आवश्यकता से अधिक लिए जायें तो चरबी में रूपान्तरित होकर शरीर में एकत्रित होने लगते हैं। आलू, चायन्, जुआर, बाजरा, गेहूँ, इत्यादि अनाजों में, मूंग, मटर, अरहर इत्यादि द्विदल में, कद्मूल वाली हरियाली में, केला इत्यादि फलों में कानोहाइड्रेड विशेष प्रमाण में होता है।

चरबी शरीर को गर्मा देती है, शोभा बढ़ाती है और शरीर के अयवों का रक्षण करती है। स्टार्च, शर्करा (Sugar) और चरबी शरीर में ईंधन का कार्य करके चेतन-स्फूर्ति (Energy) उत्पन्न करते हैं। चरबी वाले पदार्थ (१) स्नायुओं के बाह्य कार्य के लिये शक्ति-चेतना उत्पन्न करते हैं, (२) आंतरिक कार्यों में शक्ति प्रदान करते हैं, (३) शरीर में चण्णता लाते हैं, (४) शरीर में चरबी रूप से एकत्रित होते हैं, (५) कुछ अंश में पिष्ट पदार्थों में रूपान्तरित होते हैं।

वनस्पतिजन्य तेल, मक्खन, दूध और सख्त छाल वाले फलों से शरीर को चरबी मिलती है।

क्षार अर्थात् सनिज द्रव्ययुक्त खुराक को शरीर-सुधारक नाम देना योग्य है, सारे शरीर का ४ प्रतिशत भाग सनिज द्रव्यों से बना है। सनिज द्रव्य हड्डियों की रचना में, दाँतों के निर्माण में, रक्त, स्नायु और जीवित अवयवों (Vital organs) के कार्य में मुख्य भाग लेते हैं। चूने का क्षार, लौह, फोस्फोरस, सोडियम, आयोडीन, मैगनीज़, मधक इत्यादि क्षार अपने

शरीर के लिये आवश्यक है। हरे शाकभाजी, फल, रंगे वाली वनस्पतियों में धार विपुल प्रमाण में होते हैं।

प्रतीयकों—विटामिन्स—को हम “शरीर नियामक आधार” नाम देंगे। आधार में शरीर-सम्पर्क, चरबी-वन्ध, क्षारादि तत्त्व हों, तथापि यदि आवश्यक प्रजीवक न हों तो शारीरिक शक्तारतें उपन्न होती हैं। ए. बी, सी, डी, ई, के, इत्यादि विभागों में प्रजीवकों को बाँट दिया है।

जीवनतत्त्व ए.—इस तत्त्व की शरीर में रोग प्रतिहार-शक्ति के लिये आवश्यकता है। ए की कमी के कारण पेफंड नाक और गले के रोग होते हैं। गाजर, टमाटर, मूली सरसूत, पपीता, मछली का तेल, अण्डे का पीछा भाग-इत्यादि में से ए विटामिन मिलता है।

जीवनतत्त्व बी :—ज्ञानतत्त्वों के कार्य के साथ इस तत्त्व का घनिष्ठ सम्बन्ध है। आँता की तन्दुरुस्ती के लिये इसरी मुख्य आवश्यकता रहती है। जीवनतत्त्व बी की कमी के कारण कन्जिक्ट, ज्ञानतत्त्वों की निर्मलता—इत्यादि रोग होते हैं।

जीवनतत्त्व बी की प्राप्ति—

(१) प्राणी-वन्य पदार्थ	(२) अनाज	(३) वनस्पति	(४) फल	(५) सबसे मैवे
दूध	बाली	टमाटर	बेला	मूँगफली
यकृत	ओट्स	मटर	अंगूर	काजू
अण्डे का पीछा भाग	गेहूँ	गाजर	मोसर्था	किशमिस
गुर्रा	चावल	प्याज	निचू	खाल
मलाई	दूसरे अनाज	गोभी	संतरा	

जीवनतत्त्व सी :—यह तत्त्व दंत, त्वचा, हड्डियाँ इत्यादि की तंदुरुस्ती के लिये आवश्यक है। सी प्रजीवरु की कमी से स्कर्वी, घर्मरोग इत्यादि रोग होते हैं। नारंगी, निन्तू, संतरा, अनन्नास इत्यादि फल, तथा गाजर, प्याज, शकरकंद मूली, गोभी इत्यादि शाकभाजी में यह प्रजीवरु विपुल प्रमाण में होता है।

जीवनतत्त्व डी :—हड्डियों और दंतों की रचना में जीवन-तत्त्व डी अत्यन्त उपयोगी है। शरीर का अपूर्ण विकास, दंतों की फगजोरी, बच्चों को होने वाला अस्थिव्रता (Rickets) नामक रोग डी प्रजीवरु की कमी से होते हैं। दूध, अण्डा, फोर्टलीवर ओइल इत्यादि में डी विटामिन होता है।

जीवनतत्त्व ई :—इसके मुख्य कार्य का अभी पूरा पता नहीं चला। निष्णातों की मान्यता है कि जन्म-अवयव और ज्ञानतत्त्वों पर इसका प्रभाव होना चाहिए। हरे पत्तोवाली भाजियों में यह तत्त्व विशेष होता है।

जीवनतत्त्व के :—रक्त को गाढ़ा बनाने के लिये यह तत्त्व आवश्यक है। गोभी, फूलगोभी, टमाटर इत्यादि में यह तत्त्व होता है।

आदर्श भोजन

शरीर को उपरोक्त सभी तत्त्वों की आवश्यकता है।

यह सब तत्त्व एक ही प्रकार आहार में से—फिर चाहे वह आहार अच्छे से अच्छा क्यों न हो—प्राप्त नहीं होते। इस-लिये भोजन में विविध प्रकार के पदार्थों की आवश्यकता रहती है। इन पदार्थों की पसंदगी ऐसी होनी चाहिए कि

जिसमें से शरीर को आवश्यक सभी तत्त्व किसी न किसी रूप में प्राप्त हो सकें। समतोल आहार की योजना का कार्य हम मागते हैं, कितना कठिन और अधिक व्ययवाला नहीं है। हम जीभ के इतने अधिक गुलाम होगये हैं कि जीभ के स्वाद के बश होकर शरीर में आहार द्वारा कचरा टालते हैं। हम इतने अधिक सुसंस्कृत हो गये हैं कि ईश्वर द्वारा उत्पन्न किये गये खाद्य पदार्थों को भी अयोग्य परिवर्तन देकर ध्वष्ट करते हैं। जो कच्चे खाए जाते हैं ऐसे शाकों को उबालकर, अधिकांश आहार को तलकर, वफार कर, गेहूँ में से धुली फेंककर, चावलों का माँड निवालकर हम खाद्य पदार्थों को भिन्न-भिन्न संस्कार देते हैं और इसप्रकार तत्त्वों को फेंककर कचरा पेट में टालते हैं। प्राकृतिक खुराक को विविधरूप देकर हमने चरमा, लकड़ी द्वारा ईंधनीय कृति से प्रत्यक्ष मौलिक कृति तैयार की है। चर्बी पर हम बुद्धिमान प्राणी हैं ऐसा अभिमान रखते हैं! इतने हम संस्कृत हैं!

हम उदासीन क्यों हैं?

चमकी का आटा, मिल का सेन्ड, बनावटी घी, राई, मेथी, मिर्च, सिरका, अचार इत्यादि से खादिष्ट बना हुआ आहार छोड़कर हम किसप्रकार प्राकृतिक भोजन प्राकृतिक स्वरूप में खा सकते हैं? अयोग्य भोजन से जठर बिगड़ जाता है, यकृत अस्वस्थ हो जाता है और अंतिम शिथिल हो जाती है—इसका जिम्मेवार कौन? जीवन के अन्य क्षेत्रों में तो मनुष्य बड़ी चतुराई और समझ से काम लेता है, तब फिर जिस पर आरोग्य, सुख और दीर्घायु का आधार है ऐसे भोजन के सम्बन्ध में क्यों वेदरक्षर रहता है? मनुष्य-

यंत्र को आदर्श आहार देकर शक्ति और स्वास्थ्य विनाशक तत्त्वों को दूर हटाना क्या हमारा कर्तव्य नहीं है ?

हम आहार में द्विदल को महत्त्वपूर्ण स्थान देते हैं । द्विदल पचने में भारी और आहार की दृष्टि से उसका मूल्यांकन बहुत ही कम है । द्विदल अम्लता (Acid) उत्पादक आहार है । आदर्श भोजन में अम्लता का प्रमाण २० प्रतिशत और प्रतिअम्लता (Alkaline) का प्रमाण ८० प्रतिशत होना चाहिए । शरीर में आहार द्वारा बढ़ जाने वाली अम्लता ही रोग का कारण है, इसलिये आहार में भूँग और भूँग की दाल के अतिरिक्त द्विदल को बहुत ही कम स्थान देना चाहिए । आदर्श भोजन में मांस-मछली को स्थान देना चाहिए या नहीं—यह प्रश्न विवादप्रस्त होने से इसे छोड़कर हम आगे विचार करें ।

आदर्श भोजन में निम्नोक्त पदार्थ योग्य प्रमाण में होना चाहिए

- (१) दूध और दूध के बने हुए पदार्थ ।
- (२) हरे शाक-भाजी और पत्तोवाली भाजियाँ ।
- (३) हरे और सूखे फल ।
- (४) अनाज ।

दूध का महत्त्व

प्राणीजन्य प्रजीवकों में दूध का स्थान महत्त्वपूर्ण है । दूध सर्वोत्कृष्ट और सम्पूर्ण आहार है । शाकाहारी और मांसाहारी दोनों इसका उपयोग अच्छीतरह कर सकते हैं । आरोग्य,

सौन्दर्य, दीर्घायु और शरीर विकास के इन्टुर मनुष्यों को दूध अवश्य पीना चाहिए। शरीर के लिये आवश्यक समस्त पोषक द्रव्य दूध में विद्यमान हैं। जैसे कि—

(१) हड्डियों और स्नायुओं की रचना और विकास के लिये, तथा शरीर में होनेवाली दृष्टि की पुनर्रचना के लिये आवश्यक शरीर-संवर्धक द्रव्य दूध में होते हैं।

(२) शरीर में चेतना, गर्मी और स्फूर्ति लाने के लिये आवश्यक चरबी और शर्करा दूध में विद्यमान हैं।

(३) शरीर को नियम में रखने और रोग का सामना करने के लिये आवश्यक प्रजीनक दूध में हैं।

(४) रक्त, हड्डियाँ, दाँत और घटकों (Tissues) को आवश्यक ऐसे रसनिद्र द्रव्य और मुख्यतः घूना तथा फोस्फोरस दूध में विपुल प्रमाण में हैं।

(५) शरीर के आवश्यक कार्य—जैसे कि—कचरे को निकालना इत्यादि के लिये दूध पानी देता है।

(६) दही, मट्ठा इत्यादि दूध के रूपान्तरों में भी दूध का महत्त्व किसी न किसी रूप में होता है।

भोजन में शाक-भाजी का महत्त्व

(१) रसनिद्र द्रव्य अष्टकांश शाक-भाजी में से प्राप्त होते हैं। पत्तोंवाली भाजियाँ में लोह (Iron) नामक रसनिद्र द्रव्य पर्याप्त मात्रा में होता है इसलिये रक्त में हेमो-लोवीन ठीक प्रमाण में होने से प्राणवायु अच्छीतरह फेफड़ों में खींची जा सकती है।

(२) शाक भाजियों में प्रजीवक त्रिपुल प्रमाण में होते हैं। पानी में गल जानेवाला सी प्रजीवक ठीक प्रमाण में रहता है।

(३) शाक भाजियों आंतों में कम से कम सड़ती हैं। आंतों की घर्बुलाकार (Peristalsis) गति को वेग देकर आंतों का स्वास्थ्य बढ़ाती हैं।

(४) अधिकांश शाक भाजियों में रसे होते हैं। यह रसे आंतों में फूलकर मल को वेग देते हैं। कटिज्वर के रोगियों को भाजी उत्तम औषधि है।

(५) प्याज, पालक, अदरक, आमी हल्दी इत्यादि का कष्टमर शरीर को योग्य क्षार और प्रजीवक प्रदान करता है।

फल किसलिये खाना चाहिए ?

(१) फलों को कई लोग शोक की वस्तु मानते हैं। अमरुद, पपीता, केला इत्यादि फल शरीर में खा सकते हैं।

(२) फलों में रहनेवाली शर्करा शरीर की कार्यशक्ति के लिये अत्यन्त उपयोगी है, फलों में रहनेवाले पानी का शरीर पर अच्छा प्रभाव होता है।

(३) फलों में शरीर के लिये आवश्यक चतुर्विध त्रिपुल प्रमाण में होते हैं।

(४) सूखे फलों में प्रोटीन पाया जाता है। वजन बढ़ाने में सूखे फल अच्छा कार्य करते हैं।

(५) भोजन के पश्चात् एक-दो केले खाने से आहार में रहनेवाली अपूर्णता दूर हो जाती है और आहार समतोल बन जाता है।

(६) रोगी और निर्बलों के लिये तो फलों का रस आशीर्वाद समान है; उसमें रहनेवाले रेशक और पोषक तत्वों के कारण आदर्श भोजन की योजना में अवश्य उनका स्थान होना चाहिए।

अनाज के सम्बन्ध में—

गेहूँ, याजरा, जुआर, चावल—यह पदार्थ आहार में अच्छी तरह लेना चाहिए। अनाज में वी प्रजीवक होता है। गेहूँ की खुराक अच्छी है। गेहूँ के आटे में १२.१ प्रोटीन, १.७ चरबी, १.८ खनिज द्रव्य हैं। सदुपरांत ०.३२ फोस्फोरस और ७.३ लौह है। मैदा खुराक के लिये अनुपयोगी है। चावल शरीर में ईंधन का कार्य करते हैं। सभी उप-योगी द्रव्य चावलों में ठीक प्रमाण में न होने से उनके साथ दाल खाने का रिवाज है।

भोजन में योग्य मिश्रण की आवश्यकता है।

(१) दूध, शहद और अण्डे का मिश्रण लाभदायक है।

(२) सूखे फल, मीठे फल और दूध।

(३) शहद और रोटी, केला और रोटी, रोटा और मक्खन।

(४) भाजियों का सूप, टमाटर-का रस, खट्टे निव्यू के मिश्रण का कमी-कमी एकाध ग्लास पीने से शरीर को ठीक प्रमाण में क्षार और प्रजीवक मिलते हैं।

(५) संतरे का चाज़ा रस और चाज़ा दूध।

भोजन में अयोग्य मिश्रण मत करना

(१) एक ही थाली में कई वस्तुओं की दुबान मत लगाना। हलुआ-पूड़ी, भजिये-मूड़े, दो-चार प्रकार के शाक, पाँच सात प्रकार के अचार-भुरखे खानेवाले गुजरातियों को दुनिया बीमार गुजराती कहती है—यह मत भूलना।

(२) दही-पेला, शम्बर-घी-पेला, तरह तरह के मसाले वाले और उबाले हुए फल-इत्यादि मिश्रण हानि कारक हैं।

(३) शहद और घी, दूध और मीस, दूध और मछली मलाई और दही, दाल और फल—इत्यादि पदार्थ एकसाथ अथवा एक ही बार मत खाना।

आहार के सम्बन्ध में इतना याद रखना !

(१) खाते समय बार-बार पानी पीने की आदत ठीक नहीं है, होसके तो खाने के पश्चात् आधे से एक घंटे बाद पानी पीना चाहिए।

(२) दालें (द्विदल अनाज) कम से कम खाना चाहिए। आहार में हरे शाकभाजी को अधिक से अधिक स्थान दो। कई लोग भातराऊ होते हैं। अधिक भात खाना अच्छा नहीं है। व्यान्त्र में भात नहीं खाना चाहिए।

(३) रात्रि का भोजन हल्का होना चाहिए। रात्रि के समय मारी आहार करने वाले पाचनतंत्र के रोगों का शिकार बन जाते हैं। सोने से २-३ घंटे पहले भोजन कर देना चाहिए।

(४) सवेरे नाश्ता करने की आदत सबके लिये अच्छी नहीं है। श्रमजीवी, व्यायामवीर तथा अन्य मेहनती काम करने वाले यदि विवेकपूर्वक नाश्ता करें तो कोई हानि नहीं है। सवेरे नाश्ते के घड़े में दूध, निम्बू का शरबत अथवा द्राक्ष का पानी लिया जा सकता है।

(५) दोपहर के भोजन में सबसे पहले कच्चे शाकभाजी जैसे कि—मूली, गाजर, टमाटर, निम्बू, पालक, प्याज, गोभी—इत्यादि को घाँटकर उसमें जीरा, नमक, मिर्च डालकर रोटी या रोटे के साथ खाना चाहिए। तत्पश्चात् फलों का कचूर—जैसे कि—संतरा, केला, द्राक्ष, पपीता इत्यादि फलों में से थोड़े-थोड़े लेकर उसमें शहद, मक्खन डालकर रोटी के साथ खाना चाहिए; और अंत में आलू, अंजीर, बदाम, किशमिश, भूंगफली, अजरोट, खारक इत्यादि सूखे मेवों में से दो-चार वस्तुएँ खाना चाहिए। यह सलाह कुछ अव्यवहारिक और हास्यास्पद मालूम होती है; किन्तु इसप्रकार का प्रयोग सप्ताह में एक-दो बार करना है, इसलिये इसमें मैं रास अशक्तता अथवा अव्यवहारिकता नहीं मानता।

(६) प्रतिदिन एक ही प्रकार का आहार लेने के घड़े भिन्न-भिन्न पदार्थ लेना चाहिए, ताकि आहार समतोल बना रहे।

(७) दो भोजनों के बीच कम से कम पाँच से सात घंटे का अंतर रखना चाहिए। अपनी आचोक्ष्मा की दृष्टि से विचार करें तो दिनभर में दो से अधिकवार भोजन करना योग्य नहीं है। बच्चों को कम से कम तीनवार भोजन देना चाहिए।

(८) सच्ची भूख को संतुष्ट करना चाहिए। नेत्रों को आकर्षित और जीभ को संतुष्ट करें ऐसे वाजसृ पदार्थों में

अधिकाधिक रोगद्रव्य होते हैं।

(९) धीरे-धीरे चगरु खाओ। खून थकावट हो, अरुचि हो अथवा मानसिक उपाधि हो उससमय भोजन मत करना। आनन्दी स्वभाव और अच्छे पाचन के बीच गाढ सम्बन्ध है।

(१०) गुराक की पसन्दगी अपनी शारीरिक प्रवृत्ति, मानसिक कार्य तथा अन्य विषयों पर अवलम्बित है। प्रत्येक व्यक्ति को अपनी गुराक और उपवास, व्यायाम और आराम आदि का निर्णय स्वानुभव से करना है। हमारा उद्देश सुख, स्वास्थ्य और दीर्घायु का है।

(११) राक वृत्ति को छोड़ो। अधिक खाना, बार-बार खाना यह स्वास्थ्य के चिह्न नहीं किन्तु रोग का प्रारम्भ है। अधिक खाने वाले पाचनतंत्र पर अत्याचार करते हैं और रोग को आमंत्रण देते हैं। अनेक रोग अति आहार, बारम्बार आहार और शीघ्र आहार करने की आदत का परिणाम है।

(१२) तुम्हारा जठर इन्कार करे, यकृत मंद हो जाये और आँत अपना कार्य धन्द कर दें तो उपवास करना।

(१३) खाकर तुरन्त मानसिक श्रम नहीं करना चाहिए। शरीर के पाचन-अवयवों ने जिस समय गुराक पचाने का कार्य प्रारम्भ किया हो उसीसमय मस्तिष्क से काम लेने का अर्थ यही है कि दोनों तंत्रों की बीच प्रतियोगिता जमाना और स्वास्थ्य खोना।

(१४) खाते समय क्रोध करने वाला अपने और दूसरों के आरोग्य का शत्रु है। क्रोधी मनुष्य को दीर्घायु या आदर्श आरोग्य की आशा ही नहीं रखना चाहिए। स्वभाव विगड़ने के साथ शरीर का विगड़ना भी प्रारम्भ होता है। क्रोधी

मनुष्य ज्ञानतत्त्वों पर प्रहार करने शरीर के जीवत अवयवों को महान क्षति पहुँचाता है।

आसन और आहार

यह नहीं चल सकता !

नियमित और पद्धति अनुसार आसन किये जायें, रहन-सहन भी आरोग्यप्रद हो, तथापि यदि योग्य आहार के सम्बन्ध में उदासीनता रखी जायेगी तो सर्व परिभ्रम पर पानी फिर जायेगा। आहार शरीर को आरोग्य और जीवन प्रदान करता है तथा रोग और अकाल-मृत्यु भी यही लाता है। शरीर में प्रतिक्षण सैकड़ों कोष और तत्त्व मृत्यु को प्राप्त होते हैं। व्यायाम करने वाले के शरीर में कोषों और तत्त्वों का मृत्यु-प्रमाण अधिक होता है। आहार शरीर की दूष्टपृष्ठ में पुनर्रचना का कार्य करता है। क्या खाना चाहिए ? कैसे खाना चाहिए ? कब खाना चाहिए ? आदि प्रश्नों के सम्बन्ध में आसन करने वाले उदासीन रहे यह नहीं चल सकता।

अंध मान्यताएँ

(१) आसन करने वालों को अत्यन्त पौष्टिक और मूल्यवान आहार की आवश्यकता है—ऐसी मान्यता होने से दूध, सूखे फल, घास, मक्खन, मलाई इत्यादि खाए जाते हैं। अति पौष्टिक आहार से पाचनसत्र को अधिक काम और कम ज़राम मिलता है। स्पर्शुक्त मिथ्या मान्यता के कारण अनेक मध्यमवर्गीय लोग आसन नहीं करते। वास्तव में अच्छे

आहार का अर्थ है शरीर-धर्म का ख्याल रखकर बुद्धिपूर्वक लिया हुआ आहार।

(२) आसन और व्यायाम करने वालों को खूब खाना चाहिए, क्योंकि उन्हें अधिक पोषण की आवश्यकता है।—यह मान्यता शरीर-शास्त्र और आरोग्य-शास्त्र की दृष्टि से भ्रामक है।

(३) आसन करने वालों की तन्दुरुस्ती अच्छी होती है, भूख तेज होती है और जीवनशक्ति प्रबल होती है; इसलिये उन्हें आहारशास्त्र के लादे हुए किन्हीं मुख्य नियमों के अनुसार आहार लेने की आवश्यकता नहीं है—ऐसा सोचकर कई आसन करने वाले जो हाथ-आया वह खाते ही रहते हैं। वास्तव में ऐसे लोगों को आसन ही नहीं करना चाहिए, क्योंकि उन्हें लाभ के बदले हानि ही होती है।

आसन करने वालों का आहार

आसन और भूख

आसन करने से भूख तेज हो जाती है। यह भूख स्वाभाविक होने पर भी उसपर संयम रखने की आवश्यकता है। भूख लगते ही उसे संतुष्ट करने की वृत्ति ठीक नहीं है, क्योंकि इससे बारम्बार खाने की आदत पड़ती है। जो लोग आसनों द्वारा सतेज हुई भूख को अति आहार, मूल्य-यान आहार और बारम्बार आहार से सन्तुष्ट करते हैं, वे आसन द्वारा प्राप्त किये हुए शुभ परिणाम को खो बैठते हैं, और रोग को आमंत्रण देते हैं।

शीर्षासन और आहार

शीर्षासन में रक्त का प्रवाह मस्तक की ओर होने से मस्तक सन्त हो जाता है, गर्मी बढ़ती है। सात्विक आहार द्वारा इस गर्मी को दूर करना चाहिये। घी, दूध, मट्ठा तथा मोसंधी जैसे फल यदि नियमित ॥ लिये जा सकें तो सुविधानुसार लेना चाहिए। मस्तिष्क की गर्मी बढ़ाएँ ऐसे अति चरपरे, खट्टे या मसालेदार पदार्थ संयमपूर्वक खाना चाहिए। दूध और फेले का बारम्बार उपयोग करें।

आहार की सरल यात

आसन करने वालों को तथा आरोग्य की इच्छा रखने वालों को खुराक में खारेपन-प्रतिअम्लता (Alkaline) का प्रमाण ८०% और खट्टेपन-अम्लता (Acidity) का प्रमाण २०% रखना चाहिए। दूध, फल, हरे शाक-भाजी में प्रतिअम्लता अधिक, और द्विदल अनाज, मांस, मच्छी, मिठाई इत्यादि में अम्लता अधिक होती है। दोनों आहारों में प्रथम प्रकार के आहार को ही प्रथम स्थान देना चाहिए। दूसरे प्रकार का आहार खूब सभाल और संयमपूर्वक लेना चाहिए।

गोचन कब ?

आसन करके तुरन्त खाना और खाकर तुरन्त आसन करना ठीक नहीं है। दोनों के बीच दो घण्टे का अन्तर रखना चाहिए।

स्त्रियों का व्यायाम

Women are more observant of small details, less interested in things and more interested in people and their feelings, less given to persuing capturing and lightening, and more given to nursing comforting and relieving pain women show less variability and less artistic ability, greater affectability and greater primitiveness.—

—Hevlock Ellis

स्त्रियों को व्यायाम की आवश्यकता नहीं है

स्त्री माधुर्य, प्रेम और सौंदर्य की देवी है। स्त्री घर की रानी है। गृहकार्य, मातृत्व का कर्तव्य और अन्य दैनिक कार्यों द्वारा स्त्री को आवश्यक व्यायाम मिल जाता है। स्त्री को व्यायाम से हानि होती है, उसकी मातृत्वभावना को और नियोचित स्वामान्त्रिक प्रवृत्ति को हानि पहुँचती है। स्त्री को पुष्टि की भाँति यल्लान, स्नायुश्रद्ध और हड्ड बनाने का अर्थ है उसकी कोमलता, मधुरता और स्त्रीजन्य शील-मर्यादा को पामर धारण।

सच्ची बात

तो यह है कि उपरोक्त गहन शरीर शास्त्र, व्यायाम शास्त्र, समाज शास्त्र और मानस शास्त्र के अपूर्ण ज्ञान का परिणाम है।

आज की स्त्री बल की स्त्री की अपेक्षा भिन्न है; उसका कार्य क्षेत्र और विचारक्षेत्र बढ़ गया है। स्त्रियों को और मुख्यतः आज की स्त्रियों को गृहकार्य द्वारा व्यायाम नहीं मिलता। गृहकार्य से चाहे जितना शारीरिक धर्म हो तथापि मानसिक और नैतिक विकास के लिये उसे व्यायाम का आश्रय लेना ही पड़ता है। शरीर की तन्दुरुस्ती के लिये, कोमल शरीर-यंत्र के रक्षण के लिये और उत्तम संतति के लिये स्त्री को व्यायाम की खास आवश्यकता है। बाह्य शक्ति, व्यक्तित्व-विकास और चारित्र्य-रचना के लिये स्त्री को व्यायाम की आवश्यकता है। बैट लिफ्टिंग, रोमनरिंग, फुटबॉल, हॉकी, लाठी और भाले का व्यायाम यदि स्त्री के व्यायाम का उद्देश्य हो तो अच्छा है कि वह अपंग ही यनी रहे। ऐसा व्यायाम स्त्री के शरीर तथा मन के लिये आपत्तिजनक है।

स्त्री और पुरुष

दोनों की शारीरिक और मानसिक रचना चतुर प्रकृति ने भिन्न-भिन्न प्रकार से की है। स्त्रियों के व्यायाम की योजना बनाते समय निम्नोक्त भिन्नता ध्यान में रखना चाहिए—

- (१) सामाजिक परिस्थिति।
- (२) शरीर की रचना और कार्य।
- (३) मानसिक रचना।

स्त्रियों का स्थान समाज में नीचा है। आर्थिक और कौटुम्बिक बोझ के नीचे वे दबी हुई हैं। जीवन-शास्त्र की दृष्टि से स्त्री कोमल है; उसके फेफड़े छोटे, और हृदय भी छोटा होता है। स्त्रियों के जनन-अवयव स्नायुबंधन के आधार पर स्थित हैं। स्त्री की हड्डियों का घनत्व कम होता है।

जिसमें थकावट आजाती हो और श्वासोच्छ्वास की क्रिया बेगवान बनती हो ऐसा व्यायाम स्त्रियों के लिये हानिकारक है। पुरुष की अपेक्षा स्त्री भावनाशील और ऊर्मिप्रधान होती है, इसलिये इन दो प्रकृतियों के अनुकूल आये ऐसे व्यायाम की योजना स्त्रियों को होना चाहिए। स्त्री का मुख्य स्थान-माता रूप में है; इसलिये व्यायाम ऐसा होना चाहिए जो उसके मातृत्व का रक्षण करे। स्त्रियों में चरबी-संभ्रादक वृद्धि होती है; ये घात की बात में स्थूलशरीर बन जाती हैं। व्यायाम द्वारा चरबी का नियमन होना चाहिए।

आसन स्त्रियों के लिये आदर्श व्यायाम है

(१) घर की चहारदीवारी में और कौटुम्बिक उत्तरदायित्व के बीच यह सरलता से हो सकता है।

(२) स्त्री के स्नायुओं की रचना ऐसी है कि वह पुरुष की भाँति स्नायुवद्ध (Mascular) नहीं बन सकती। इसलिये शरीर को स्नायुवद्ध बनानेवाला व्यायाम स्त्रियों के लिये निरर्थक और हानिकारक है।

(३) आसनों में स्नायु दबते हैं, खिंचते हैं; जिस से शुद्ध रक्त शरीर की सतह तक पहुँचता है और प्रत्येक स्नायु में तन्दुरुस्ती, सुन्दर आकृति तथा मनहर सौन्दर्य शलक उठता है।

(४) गर्भाशय, रजवाहिनी,—इत्यादि जनन-अवयव आसनों से निरोगी और शक्तिशाली हो जाते हैं।

(५) अनियमित स्नायु अर्थात् मासिकधर्म सम्बन्धी कोई शिकायत उत्पन्न नहीं होती। मासिकधर्म नियमित और व्यवस्थित हो जाता है।

(६) पेट स्त्री-शरीर का मुख्य अंग है। स्त्री की पैठरू प्रकृति के कारण पेट के स्नायु, अर्ति, यकृत आदि जीवत अवयव निष्क्रिय और आलसी बनकर सरलता से चलनेवाले शरीरयंत्र में बिक्षेप डालते रहते हैं। आसनों से ऐसी परिस्थिति उपस्थित नहीं होती, और यदि हुई हो तो शांत हो जाती है।

(७) शरीर के कोमल अवयव—फेफड़े हृदय—मन की कोमल भावनाओं, तथा स्त्री-जीवन की समस्याओं को किंचित् मात्र हानि हुए बिना अधिक से अधिक लाम आसनों से होता है।

स्त्रियों के आमनो की रूपरेखा

स्त्रियों को अपने शरीर के अनुकूल आरोग्यवर्धक आसन करना चाहिए। यहाँ स्त्रियों के लिये अत्युपयोगी कुछ आसनों के नाम दिये जा रहे हैं—

- | | |
|---------------------|--------------------------------|
| (१) पश्चिमोत्तानासन | (९) सर्वांगासन |
| (२) धनुरासन | (१०) पेट सम्बन्धी अन्य व्यायाम |
| (३) चक्रासन | (११) पवनमुक्तासन |
| (४) हलासन | (१२) त्रिकोणासन |
| (५) श्यासन | (१३) शलभासन |
| (६) शीर्षासन | (१४) भुजंगासन |
| (७) पादहस्तासन | (१५) धासोच्छ्वास सम्बन्धी |
| (८) उत्तानपादासन | व्यायाम |

ध्यान में रखने योग्य बातें

- (१) आठ घण्टे से अधिक व्यायाम नहीं करना चाहिए।
- (२) मासिकधर्म के समय चार से छह दिनतक सम्पूर्ण आराम लेना चाहिए।
- (३) गर्भधारण अवस्था में सातवे महीने तक निःशक आसनों का व्यायाम करना चाहिए। प्रसूति के तीन महीने पश्चात् पुनः व्यायाम शुरू करें।
- (४) सातवे महीने के पश्चात् स्वासोच्छ्वास का और दहलने का व्यायाम करना चाहिए।
- (५) व्यायाम के साथ गृहकार्य अवश्य करें। इलना, छूटना, पानी भरना—इत्यादि कार्य स्त्रियों को अवश्य करना चाहिए।
- (६) शीर्षासन स्त्रियों को अवश्य करना चाहिए।
- (७) आहार, विहार इत्यादि व्यायाम सम्बन्धी जो नियम पुरुषों को लागू होते हैं वे स्त्रियों के लिये भी समझना।

१ : अर्धमत्स्येन्द्रासन

व्याख्या —मत्स्येन्द्र नाम के योगी ने इस आसन की खोज की थी, इसलिये इसे “मत्स्येन्द्रासन” कहा जाता है। यह आसन अन्य आसनों की अपेक्षा कुछ कठिन अवश्य है, तथापि यहाँ इसकी सरल एवं उपयोगी रीति बतलाई गई है। इस आसन के सम्बन्ध में एक सुन्दर कथा है वह मैं

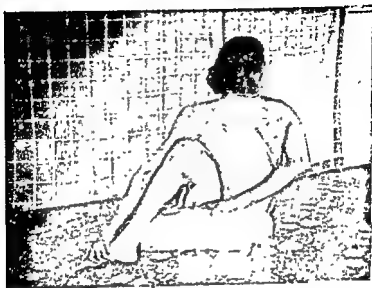
पाठकों के समक्ष रखता हूँ —

सुष्ठुता का अर्थ है, निर्जन टापू है, चारों ओर प्रकृति का सौन्दर्य फैला हुआ है, सूर्यदेव अपनी सुनहरी क्षिरण सरोवर के किनारे पर फैलते हुए आराम में ऊपर चढ़ रहे हैं, ऐसे रमणीय स्थल में देवादेव शहर सती पार्वती के साथ बैठे हैं। भगवान् शिवर पार्वती माता को योग की महिमा, योग की महत्ता और अलौकिकता समझा रहे हैं। पास ही सरोवर में एक भक्त्य योग का रहस्य सुन रहा है, किन्तु शिवजी को इसकी खबर नहीं है। सहसा शिवजी का ध्यान उस ओर जाता और भक्त्य की ज्ञान पिपासा तथा योग के विषय में अनिमित्त दृष्टान्त दृष्टान्त शिवजी प्रसन्न हो जाते हैं और अजलि भरकर भक्त्य पर पानी छिड़कते हैं। शिवजी की कृपादृष्टि हो, फिर पूछना ही क्या? शिवजी की कृपा से वह भक्त्य सिद्धयोगी बन जाता है। योगी का शरीर अद्भुत प्रभा से चमक उठता है। यह योगी भक्त्य ही भक्त्येन्द्रनाथ के नाम से प्रसिद्ध होता है। इसी योगी का धनाया हुआ आसन वह भक्त्येन्द्रासन।

पश्चिमोत्तागसन और हलासन करोडरज्जु को आगे की ओर मोड़ते हैं चक्रासन और धनुरासन उसे पीछे की ओर मोड़ते हैं। इसप्रकार करोडरज्जु को आगे-पीछे झुकाने से उसके आरोग्य पर और फलस्वरूप शरीर के आरोग्य पर उच्चतम प्रभाव होता है। परन्तु इतना पर्याप्त नहीं है। मात्र आगे-पीछे झुकाने से ही करोडर को सम्पूर्ण व्यायाम मिल गया ऐसा नहीं माना जा सकता। जब करोडरज्जु दोनों ओर से दबे और सिंचे तभी इसे सम्पूर्ण व्यायाम दिया जा सकता है। इस आसन की पसन्दगी का कारण और उपयोगिता निम्नोक्त रीति पर से पाठकों की समझ में आ जायेगी—



अर्ध मत्स्येन्द्रामन
(नामन की स्थिति)



अर्ध मत्स्येन्द्रासन
(पीछे की स्थिति)

मत्स्येन्द्रासन करने की रीति

(१) स्पष्ट चटाई पर पैरों को लम्बाकर घीठो। बाएँ पैर को घुटने से मोड़कर अण्डकोप के नीचे गुदा के निकट बसकी एड़ी दनाओ। यहाँ ध्यान रहे कि एड़ी को जननेन्द्रिय और गुदा के मध्य में आई हुई चार अंगुल जितनी नस पर बराबर दना रखना है। एड़ी को इसतरह ध्याना चाहिये ताकि वह अपने स्थान से इधर उधर न हो।

(२) बाएँ पैर को उपरोक्त स्थिति में रखने के पश्चात् दाहिने पैर को घुटने से मोड़कर बाएँ पैर की जाँघ की बायीं ओर बराबर रखो।

(३) अब सीधे मुड़े हुए दाहिने पैर के घुटने पर बाएँ हाथ की काँख रहे इसतरह हाथ रखकर दाहिने पैर का अँगूठा पकड़ो। बाएँ कंधे के सधे पर जोर दो और धीरे धीरे करोड़ को घुमाकर दाहिनी ओर मोड़ते जाओ। छूटे हुए दाहिने हाथ को तमर के पीछे ले जाकर बायीं जाँघ पकड़ो। मुड़ को जितना हो सके दाहिनी ओर घुमाओ और लगभग दाहिने कंधे की समरेखा में लाओ। इस स्थिति को “अर्ध मत्स्येन्द्रासन” कहा जाता है। ऐसा करने से करोड़ के और शरीर के भी एक भाग को व्यायाम मिला कहा जा सकता है। सम्पूर्ण लाभ के लिये शरीर के दूसरे भाग में भी यही आसन बाएँ पैर के बदले दाहिने पैर को मोड़कर एनी को अण्डकोप के नीचे रखकर उपरोक्तानुसार सिद्ध करना चाहिए। यह आसन प्रारम्भ में कुछ कठिन मालूम होता है परन्तु वास्तव में यह कठिन नहीं है। पीठ के पीछे जाने वाले हाथ से जाँघ न पकड़कर मात्र

पकड़ने के प्रयत्न से ही संतोष मानना चाहिए। झूटे हुए हाथ को धरती पर टेककर अभ्यास आगे बढ़ाना चाहिए। यह आसन करते समय घुटना तथा पिंडली धरती से ऊपर न उठें इसका ध्यान रखना चाहिए।

आवश्यक सूचना

यह आसन करते समय बायीं या दाहिनी ओर मुड़ने में झटका नहीं मारना चाहिए और न बलपूर्वक खींचातानी करना चाहिए। झटका मारने से या खींचातानी करने से कोमल कपड़ों के, कंधे के या कमर के विकृत हो जाने का सम्पूर्ण भय है। यह आसन स्त्रियों को नहीं करना चाहिए।

मत्स्येन्द्रासन का समय

प्रारम्भ का प्रथम सप्ताह तो इस आसन की सिद्धि में चला जाता है। प्रयत्न भी बुद्धिपूर्वक करना चाहिए। यह आसन सिद्ध करने में समय और शरीर पर ध्यान न दोगे तो अन्त में लाभ के बदले हानि होगी। आसन धरानर आ-जाने के पश्चात् दूसरे सप्ताह में १० सेकंड बायीं ओर तथा १० सेकंड दाहिनी ओर स्थिर रहो। इसप्रकार आसन २० सेकंड में पूरा करो। तीसरे सप्ताह में समय का क्रम यही रखकर क्रिया दो बार करो। धीरे-धीरे ज्यों-ज्यों अभ्यास बढ़ता जाए त्यों-त्यों क्रियाएँ कम करके समय की मर्यादा घटाते जाओ। अधिक से अधिक समय कितना रखना इसका आधार व्यक्तिगत आवश्यकता पर है। तथापि इस आसन में एक ही स्थिति में अधिक समय लगाना अन्त में लाभदायक है;



पूर्ण मत्स्येन्द्रासन

क्योंकि वीर्यनाशी पर अधिक समय तक इयाकर रखी हुई एडी प्रदाचय पालन के लिये तथा वीर्यरक्षा के अर्थ से अत्यन्त महत्त्वपूर्ण है।

मत्स्येन्द्रासन के लाभ

आध्यात्मिक, मानसिक और शारीरिक पतन का मूल वीर्य-नाश है। वीर्य अर्थात् तेज, ओज, शक्ति और शरीरयंत्र का सत्त्व। वीर्य का एक त्रिन्दु बराबर रक्त के चालीस त्रिन्दु। एक त्रिन्दु के समूह से जीवन, और नाश से जीवन का सर्वनाश। वीर्य का समूह करके, वीर्यवान बनकर महान प्रजा उत्पन्न करने के बदले ईश्वरीय देन का दुरुपयोग करके हम ईश्वर के चोर बने हैं।

निर्बल जीव आत्मा को नहीं पहचान सकता। खुद ईश्वर के निरुद्ध भी दुर्बलों का कुछ नहीं हो पाता। जिसमें प्रदाचय नहीं है उसमें शारीरिक, मानसिक और आध्यात्मिक शक्ति का विकास कदापि नहीं हो सकता। हमारा और हमारे देश का पतन वीर्यनाश से हुआ है। समझो कि हमारा देश प्रतिवर्ष कैसे कैसे तेजस्वी, उत्साही, आदर्श और महान युवकों को गँगाता है? हमारे देश में घुसी हुई दुर्बलता, निर्माल्यता और अकाल-मृत्यु का कारण असमय ही—अपरिपक्व उम्र में—किण्टु वीर्यनाश का परिणाम है। महान बनने के लिये जन्मे हुए युवक-युवतियाँ मूल काल के पजे में फमकर असमय ही दुनिया से मिटा हो जाते हैं। घिस-पच्चीस वर्ष का युवक दो-तीन सत्तानों का पिता बन जाता है, मारकूट कर ३-३५ वर्ष में चारों आश्रम

पूरे करता है। जो पशुओं की भाँति लापरवाही से प्रजा की वृद्धि करते हैं और मौज के लिये वीर्य का नाश करते हैं उन्हें धिक्कार है! अध्वारों में आनेवाले रोगों के विज्ञापन क्या बतलाते हैं? देवाओं के पीछे सम्पत्ति और जीवन को नष्टभ्रष्ट करनेवाले युवक कब प्रकृति की ओर आगे बढ़ेंगे? ब्रह्मचर्य के उपासक, वीर्य के रक्षक, मृत्यु पर विजय प्राप्त करनेवाले ऋषि-मुनियों के खोजे हुए आसन करने का अवकाश ऐसे लोगों को कब मिलेगा? क्या जीवन इतना सस्ता है कि व्यर्थ ही नष्टभ्रष्ट कर दिया जाए?

ब्रह्मचर्याश्रम को दृढ़ करने तथा वीर्यपतन को रोकने के लिये योगियों ने कुछ आसन बनाए हैं; उनमें से एक मुख्य आसन वह मत्स्येन्द्रासन। इस आसन में पैर की एड़ी को अण्डकोष के नीचे और गुदा के ऊपर अङ्गुली को क्यों फहा होगा, तथा उसका क्या महत्त्व होगा वह हम देखें। पहले बताया जा चुका है कि अण्डकोष और गुदा के बीच लगभग चार अंगुल जितनी "शिखरी" नाम की नस है; इसी स्थान पर वीर्यनाड़ी है। यह नाड़ी वीर्य को अण्डकोष में से ले जाती है। इस नाड़ी में जितने आंदोलन (Vibrations) उत्पन्न किए जायें वे सब वीर्यपात यानी स्वप्नदोष के कारण हो जाते हैं। युवकों को घोड़े पर बैठने की सख्त मनाई करने में भी यही सिद्धान्त काम करता है। घोड़े पर बैठने वाले को धारुमार स्वप्नदोष होता है; क्योंकि शिखरी को—वीर्यनाड़ी को गतिमान करने में अर्थात् आंदोलन उत्पन्न करने में घोड़े की करोड़रज्जु तथा उसकी दौड़ के दृष्टिकोण कारणभूत हैं। इससे विपरीत—इस वीर्यनाड़ी को स्थिर

रखने से, इसमें विचार या आचार द्वारा होनेवाले आदोलन को रोकने से ब्रह्मचर्य सिद्ध होता है और रज्जुदोष इत्यादि शिकायते दूर होती हैं। वीर्यनाडी (शिखरी) पर गड़ी वा दबाव होने से बाहर जानेवाला वीर्य का प्रवाह रुक जाता है और वह स्थिर, अचल तथा आदोलनरहित बनता है। यह है ब्रह्मचर्यपालन का, वीर्यपवन रोकने का ऋषि-मुनियों का ढूँढा हुआ रहस्य। इस आसन से वीर्य उर्ध्वरेता बनता है। ऊर्ध्वरेता योगी वा वीर्य मस्तिष्क की ओर बहता है और वहाँ एकत्रित होकर ओजशक्ति अर्थात् आभ्यामिक शक्ति में परिणमित होता है। पाठकों के ध्यान में अवश्य आना होगा कि वीर्यरक्षण के लिये यह आसन कितना महत्त्वपूर्ण है।

निमग्नार फरोडरज्जु पर इस आसन का प्रभाव अन्य आसनों से भिन्न प्रकार का होता है, उत्तप्रकार पेट पर भी इसका प्रभाव अन्य आसनों से भिन्न प्रकार का होता है। नाभि के ऊपर तथा नीचे के भाग में पादशासन या ऐसे ही अन्य आसना से जो अच्छा व्यायाम मिलता है, उसीप्रकार मत्स्येन्द्रासन से नाभि के दावे ओर बाएँ भागों को सुन्दर और प्राकृतिक व्यायाम मिलता है। इस आसन से पेट पर दोनों ओर से दबाव-खिंचाव होने से बड़ी आँत में रुका हुआ—बाहर निकलने से इन्कार करता हुआ—मल वेग से नाभि के ऊपर स्थित “आड़ी बड़ी आँत” में से बायीं ओर नीचे उतरने वाली बड़ी आँत (Descending colon) में धा पहुँचता है, इसलिये मलशुद्धि के कार्य पर इस आसन का प्रभाव पाठक सरलता से समझ सकेंगे।

इस आसन में जब शरीर को दायीं ओर मोड़ा जाता है उस समय बायीं ओर पेट में रहनेवाली प्लीहा (Spleen),

लिचती है और दायाँ ओर पसली के नीचे स्थित यकृत पर दबाव होता है। जब शरीर को बायाँ ओर मोड़ा जाता है तब इसमें विपरीत क्रिया होती है—उस समय यकृत (Liver) लिचता है और प्लीहा दबती है। इसप्रकार लिचाव और दबाव के कारण इन अवयवों को अच्छा व्यायाम, सुन्दर मालिश मिलता है। यही हुई तिल्ली और रोगिष्ठ यकृत यह आसन करने से निरोगी होकर अपना कार्य उत्तम प्रकार से करते हैं। आमाशय के विभिन्न भागों में इस आसन से अच्छी तरह हलन चलन होने के कारण अजीर्ण और मृदाग्नि दूर हो जाते हैं।

इस आसन से गरदन, कंधे, नाभि के अवयव, पेट — मल, छाती की पसलियाँ, बाहुओं और पैरों पर अच्छा प्रभाव पड़ता है। कमर के मनके (Lumbar vertebra) और गरदन के मनके (Cervical vertebra) पर इस आसन का प्रभाव होने से गरदन की निर्दलता, कमर का दर्द व अन्य शिकायतें दूर हो जाती हैं। इस आसन से करोड़रुद्ध की सभी दृष्टियाँ को न्यूनाधिक प्रमाण में व्यायाम मिलता है। यह आसन करोड़ के लिये उत्तम है। करोड़ को कोमल, स्थितिस्थापक और स्वस्थ रखने के लिये यह प्रकार की क्रियाएँ हैं, जो भिन्न भिन्न आसनों द्वारा सिद्ध की जाती हैं। वे यह क्रियाएँ निम्न प्रकार हैं —

(१) आगे, (२) पीछे, (३) दाहिनी ओर तथा (४) बायीं ओर झुकाना, और (५) दाहिनी ओर मोड़ना, (६) बायीं ओर मोड़ना। पादहस्तासन करोड़ को आगे, धनुरासन पीछे, त्रिकोणासन दायाँ और बायाँ ओर करोड़ को झुकाती है, तथा अधमत्स्येन्द्रासन दायाँ और बायाँ ओर उसे मोड़ती है।

इसप्रकार करोड वा सम्पूर्ण व्यायाम मत्स्येन्द्रासन से सिद्ध होता है।

शरीर की समग्र रचना पर अद्भुत असर करने वाला, आरोग्य की रान जैसा, ब्रह्मचर्य के रक्षक समान अर्धमत्स्येन्द्रासन आदर्श आरोग्य के उपासकों को अवश्य करना चाहिए।

२ : उत्तानपादासन

व्याख्या — इस आसन में पैर जमीन से ऊँचे होने के कारण इसे “उत्तानपादासन” नाम दिया गया है। यह आसन सोते-सोते करना पड़ता है। रात्रि को सोते समय या सवेरे बठते समय धिस्तर में भी यह आसन खुशी से किया जा-सकता है।

उत्तानपादासन करने की रीति

(१) जमीन पर चित्त लेट जाओ और शरीर को ढीला कर दो। हाथों को शरीर के बगल में रखो और दोनों घुटनों को एक दूसरे से जोड़कर रखो।

(२) धीरे-धीरे दोनों पैरों को एकसाथ छपर ले जाओ। पैरों की अंगुलियों को खिंचा हुआ रखो। पैर जमीन से आधा फीट ऊपर रहना चाहिए। इस स्थिति में पैरों को १० सेकंड तक स्थिर रखो।

(३) अब, धीरे-धीरे दोनों पैरों को एकसाथ एक फीट ऊपर ले जाओ। यहाँ पैरों को १० सेकंड तक स्थिर रखो। फिर पैरों को आधा फीट और अर्थात् तीन पाँचों ऊपर ले

जाओ धीरे लगभग १० सेकण्ड तक स्थिर रखो।

(४) जिसप्रकार पैरों को ऊपर लिटा था, उसीप्रकार बीच में रुकते रुकते मूल स्थिति में जमीन पर आओ।

शरीर के सब अंगों को मिलाकुल ढीला करो। पेट पर निचाय, दबाव या पीडा जैसा मालूम हो तो हलके हाथ से मालिश करो। तीन चार बार श्वासोच्छ्वास की क्रिया करके फिर आसन शुरू करो।

सामान्य मालूम होने वाला यह आसन, आसनों में अपना प्रथम व्यक्तित्व रखता है। यह आसन नितना सरल मालूम होता है उतना ही इसे सफलतापूर्वक पूर्ण करना कठिन है। ज्यों ही पैर जमीन से ऊपर चठकर स्थिर हुए कि निजली के करन्ट जैसे झपटने शुरू हो जाते हैं, सारा शरीर कांपने लगता है, मुँह छाछ हो जाता है, गरदन, पेट तथा अन्य अंगों की नसों नाडियों में ज्वरदस्त खींचावानी शुरू हो जाती है। एक-दो बार भी यह आसन पूरा नहीं हो पाता कि श्वास भर जाता है, श्वास मालूम होने लगती है, आसन करने के बाद अधिन देरतन आराम या एव ही स्थिति में पड़ रहने को जी चाहता है।

कई लोगों को तो दो-तीन बार ही यह आसन करना असह्य हो जाता है। इस आसन में सूची यह है कि अभ्यास बढ़ने से कुछ ही समय में सरल और नियन्त्रित बन जाता है। यह आसन करते समय प्रारम्भ में पेट खिंचे या पेट पर दबाव मालूम हो तो हिम्मत नहीं हारना चाहिए। समुद्र की सतह पर तैरने वाले को मोती नहीं मिल सकते। मोती लेने के लिये समुद्र-मन्था अनिवार्य है। दुनिया में जो भी मूल्यवान पदार्थ हैं उन्हें पुरुषार्थ के बिना प्राप्त करने की



दक पाद उत्तानपादासन



उत्तानपादामन

इच्छा रखने वाले अन्वेरे म हैं। बड़नी और अपवित्र दवा
इयों को शरीर में भरने वाले इजेक्शनों के छिद्र, शरीर पर
होने वाले ऑपरेशन और उनमें होने वाली आर्थिक, शरीरिक
तथा मानसिक घरवादी को एक ओर रखो, और दूसरी ओर
कठिन मालूम होने वाले आरोग्य की जड़ी बूटी समान आसनों
को रखो, फिर विवेकबुद्धि से तौलकर जो योग्य मालूम हो
उसकी पसंदगी करो।

उत्तानपादासन के अन्य प्रकार

‘अर्ध-उत्तानपादासन — उत्तानपादासन की अपेक्षा यह
प्रकार अत्यंत सरल और सुसाध्य है। पहले की भांति
दोनों पैरों के बदले इसमें मात्र एक ही पैर जमीन से
ऊपर उठाना है। स्थिर रखने और उठाने की सब क्रिया
पहले प्रकार की भांति ही करना है। एक पैर जमीन पर
आ जाने के बाद दूसरे पैर से आसन करना चाहिए।
इस आसन में एक ही पैर का उपयोग होने से इसे ‘अर्ध-
उत्तानपादासन’ कहते हैं।

उत्तानधडासन — इसप्रकार में दोनों पैरों के बदले धड़
को जमीन से ऊपर उठाना है। उत्तानपादासन में नाभि के
नीचे के प्रदेश में दबाव और खिंचाव होता है जबकि उत्तान
धडासन में नाभि के ऊपर के भाग को सुन्दर व्यायाम मिलना
है। इन दोनों प्रकारों के मेल से यह आसन यथार्थतया सम्पूर्ण
होता है।

उत्तानपादासन करने की रीति

जमीन पर चित्त लेट जाओ और हाथ जूँघों पर रखो। उत्तानपादासन में जिसप्रकार श्वास छोड़ते-छोड़ते दोनों पैरों को ऊपर उठाने की रीति बतलाई है, उसीप्रकार कमर में से धड़ को ऊपर उठाओ। यहाँ याद रहे कि धड़ को ऊपर उठाते समय झुनड़ा नहीं बनाना है किन्तु विलकुल सीधा रखना है। यदि पैर जमीन से ऊपर उठ जाते हों तो किसी को पकड़ रखने के लिये कहो अथवा ऐसी जगह सटाकर रखो कि ऊपर न उठे।

आवश्यक सूचना

पैरों को रोह-रोह ऊपर ले जाने में या नीचे छाने में बहुत श्रम होता है, इसलिये चाहे जिसप्रकार खींच तानकर पूरा कर देने की वृत्ति नहीं रखना चाहिए। पैरों को एकदम झटके से ऊपर ले जाने में या ऊपर से नीचे छाने में विलकुल लाभ नहीं होता। पैरों को या धड़ को झटके से ऊपर उठाने में पेट के स्नायुओं को और हृदय को हानि पहुँचती है यह मत भूलो। यह आसन स्त्रियों को अवश्य करना चाहिए।

समय — इस आसन में समय निश्चित करने का फायदा कुछ कठिन है। इस आसन के समय की मर्यादा व्यक्तिगत सहनशीलता, धैर्य और सलग्नता पर आधार रखती है। उत्तानपादासन की स्थिति में बीच-बीच में स्थिर रहने के समय की मर्यादा आगे जो १० सेकंड बतलाई है उसमें

प्रारम्भ करने वाले फेरफार भी कर सकते हैं।

पहले सप्ताह में ३ से ४ सेकंड स्थिर रहकर एकधर उत्तानपादासन की क्रिया करना चाहिए।

दूसरे सप्ताह में स्थिर रहने का समय १० सेकंड तक बढ़ाकर दो धर क्रिया करना चाहिए। तीसरे सप्ताह में पूरा आसन डेढ़ मिनट में समाप्त करके क्रिया तीनवार करना चाहिए। डेढ़ मिनट का हिसान इसप्रकार है—जमीन से पैरों को एक बालिशत ऊपर उठाकर १५ सेकंड रुकना चाहिए, दूसरे बालिशत पर १५ सेकंड और तीसरे पर भी १५ सेकंड। इसप्रकार पैरों को ऊपर ले जाने में ४५ सेकंड और नीचे लाने में ४५ सेकंड—कुल ९० सेकंड।

इसप्रकार क्रमशः समय बढ़ाकर क्रिया ३ से ४ धर करना चाहिए।

यह आसन बारह मिनट से अधिक कभी मत करो।

उत्तानपादासन और उत्तानधड़ासन में समय तथा सङ्ख्या बराबर होना चाहिए।

उत्तानपादासन के लाभ

(१) यदि इस आसन को कज्जिनाशक नाम दिया जाय तो वह योग्य ही है। सवेरे जागने के पश्चात् विस्तर में लेटे लेटे यह आसन करने से तुरन्त मलविसर्जन की इच्छा होती है और मलशुद्धि का कार्य होता है। यह आसन करने के आध-पौन घण्टे पहले रात्रि का रखा हुआ ताग्र-पात्र का पानी पीने से आश्चर्यजनक लाभ होता है।

(२) इस आसन में जग पीर जमीन से ऊपर बढते हैं

उस समय शरीर में वर्षापी चाद हो जाती है, इससे रक्तप्रमण की क्रिया बेगवान बनती है, शरीर के कोने-कोने में रक्त पहुँच जाता है, नसे-नादियाँ अन्तरीतरह शुद्ध हो जाती हैं।

(३) “बड़े पेट वाले” सेठों को, तथा जिन्हें पेट घट जाने की शका हो ऐसे सज्जनों को यह आसन अवश्य करना चाहिए। इस आसन से नाभि प्रदेश के निचले भाग में तथा पेट के दोनों ओर जमी हुई बेढौल चरबी कुछ ही समय में अट्टर हो जाती है।

(४) इस आसन से पेट के स्नायु सुदृढ और सुन्दर होते हैं। कुछ अशों में पिठली और जाँघों के स्नायुओं को भी व्यायाम मिलता है।

(५) कमजोर आँतों वाले, मदाग्नि की शिकायत करने वाले तथा अजीर्ण के रोगियों को उच्चानपादासन अत्यन्त लाभदायी है।

३ : चक्रासन

यह आसन सुप्रसिद्ध है। मुहल्ले के छोटे छोटे लड़कों को खेलते-खेलते यह आसन करते हुए देखा होगा। उस समय तुम्हें शायद ही ख्याल आया होगा कि बच्चे प्राकृतिक प्रेरणा से शरीर को स्वस्थ रखने के लिये अमूल्य व्यायाम कर रहे हैं। नट लोग यह आसन हर जगह खेल करते समय सर्वप्रथम घुमलते हैं। यह आमन मात्र नटों के तमाने ही नहीं बच्चों के खेल की वस्तु नहीं है, किन्तु सदायौवन और आरोग्य प्रदान करने वाली जड़ीबूटी है।

व्याख्या:—यह आसन करने वाले की स्थिति गोल पहिये (चक्र) जैसी मालूम होती है; इसलिये इसे “चक्रासन” नाम दिया गया है।

चक्रासन की रीति

मूल स्थिति:—जमीन पर स्वच्छ चादर बिछाकर उस पर चित्त लेट जाओ। पैरों को घुटनों से मोड़कर टखनों को नितंबों के निकट जमीन पर रखो। हाथों को कुहनियों से मोड़कर हथेलियाँ कंधों के निकट जमीन पर रखो। कुशनियाँ आकाश की ओर होंगी।

क्रिया:—गहरी श्वास लेकर हाथ और पैरों की शक्ति से धड़ को जमीन से ऊपर उठाओ। शरीर की आकृति कमान जैसी हो जायेगी।

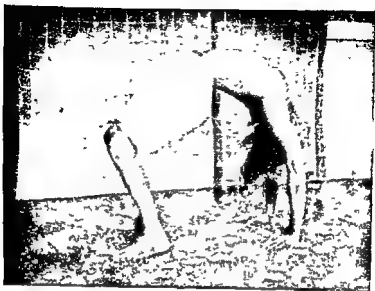
इस आसन की उपरोक्त प्रथम रीति ही अत्यंत सरल है। स्थूलकायी स्त्री-पुरुषों को, आसन सीखने वालों को तथा अशक्त और वृद्धों को प्रथम रीति अनुसार ही यह आसन करना चाहिए। इस रीति में गिरने का या लगने का भय नहीं रहता। प्रथम रीति से इस आसन का अभ्यास कर लेने के पश्चात् दूसरी रीति से करने में कोई अडचन नहीं है। बालक दोनों प्रकार से सरलतापूर्वक यह आसन कर सकते हैं; क्योंकि इस आसन में मुख्य उपयोग और व्यायाम करोड़ (Spinal cord) का होता है। बालकों की करोड़ नर्म, स्थितिस्थापक होती है, और आसानी से मोड़ी जा सकती है। आपेड़ और घृद्ध मनुष्यों की हड्डियों में चूने (Calcium) का प्रमाण विशेष होता है; इसलिये उनकी हड्डियाँ सख्त

होती हैं और मगलना से मुद नहीं सकती। ऐसे लोगों को चक्रासन की स्थिति में आसगान के तारे धरती पर रख दिये जाते हैं, तथापि अभ्यास चालू रखने से मालूम हो जायगा कि दस-पन्द्रह दिन में ही सब आपत्ति दूर हो जाती है।

चक्रासन की दूसरी रीति

मूल स्थिति — खड़े रहो, आकाश की ओर हाथ फैलें करो, फेफड़ों में दीर्घ स्वास भरों।

क्रिया — शरीर को कमर से मोड़कर, हाथों को पीछे जमीन की ओर घुड़नियों को आकाश की ओर रखकर ले जाओ। घनराना मत, जल्दी मत करना। सिर को इसप्रकार रखना जिससे कोई चीज न पहुँचे। किसी मित्र की या दीवार की मदद लेकर प्रारम्भ करो। हाथों को जमीन पर टिकाने के पश्चात् गहरे श्वासोच्छ्वास की क्रिया करना चाहिए। सिर के भाग का जैसे भी हो सके हाथों के बीच लाकर जमीन की ओर नीचे देखने का प्रयत्न करना चाहिए। हाथ पैरों को सीधा खिंचा हुआ रखकर एक-दूसरे के निकट लाने का प्रयत्न करना चाहिए। यदि हो सके तो प्राणियों की भाँति चलने का अभ्यास बढाना चाहिए। हाथ पैरों को क्रमबद्ध उठाकर चलने से अच्छा लाभ होता है। इस आसन में फरोह, गरदन और पेट के स्नायुओं को हानि पहुँचे ऐसी खींचातानी नहीं करना चाहिए। कई लड़के कुर्लट माँवर या आगे से उठलकर चक्रासन करते हैं, वह बहुत ही सभालपूर्ण होना चाहिए। छोटे लड़कों से तमाश देखने के लिये या अन्य उद्देश से यह आसन नहीं करना चाहिए। छोटे बच्चों के शरीर को चाहे जैसा मोड़ने से उनके प्राण



अभ्यास



जानु-शिरामन

तिक विकास में अड़चन आती है। खेल-कूदप्रिय व्यायाम शिक्षक! तुम्हारे हाथ में सौंपे हुए पवित्र शरीरों के प्राकृतिक लाभ को मत भूलना। माता-पिताओं को भी इस दिशा में योग्य ध्यान देना चाहिए।

चक्रासन का प्रमाण

भाई श्री रामेशचन्द्रजी समय का प्रमाण निम्नानुसार दर्शाते हैं:—

“१२ दिन तक ६ सेकंड, १२ से २० दिन तक ८ सेकंड, २० से २८ दिन तक १० सेकंड, २८ से ४० दिन तक १३ सेकंड, ४० से ५४ दिन तक १५ सेकंड, ५४ से ६६ दिन तक १८ सेकंड, ६६ से ८० दिन तक २२ सेकंड, ८० से १०० दिन तक २८ सेकंड, १०० से १०४ दिन तक ३० सेकंड, १२४ से १४० दिन तक ३६ सेकंड, १४० से १६० दिन तक ४४ सेकंड, और उसके बाद धीरे धीरे ४४ से ९० सेकंड तक अभ्यास बढ़ाना चाहिए।

चक्रासन की श्रेष्ठता

इस आसन से समग्र शरीर को लाभ होता है। शरीर हलका और स्फूर्तिमान बन जाता है। शरीर पर एक प्रकार का अधिभार हो जाता है। प्रत्येक कार्य में उत्साह और चेतन मालूम होता है। शरीर का प्रत्येक अवयव इस आसन में कार्य करने लगता है। यह आसन पायाकल्प की एक विधि है। पृष्ठों को युवक बनाने का और युवकों को अनेक प्रकार की शक्ति प्रदान करने का सामर्थ्य इस आसन में है। योग

ये अभ्यास में इस आसन को अनेक ऋष्टिवा से महत्त्व दिया गया है।

एकदम सज्जत कञ्जियात वाले रोगियों को यह आसन नित्य सुबेर और शाम को थोड़े समय तक करना चाहिए। शर्जीर्ण, घादी और गॅस के रोगियों को यह आसन करने का आमह किया जाता है। पेट के दोनों ओर की तथा पेट की चरपी इस आसन से कम हो जाती है, भूग्न बढ़ती है, मदाग्नि और उसके कारण उपन्न होनेवाली शिखायत्त दूर होती हैं। अजरल युग्मों में पेट और घमर दुखने आदि की व्याधियों सामान्य हो गई हैं। चक्रासन से यह शिखायत्त दूर हो जाती है। श्रुग्नर बैठने के कारण उपन्न हुई शारीरिक विकृति चक्रासन से दूर हो जाती है। पेट के स्नायुओं की अन्दर और बाहर के व्यायाम मिलता है। इससे पेट के स्नायुओं की कार्यशक्ति बढ़ती है।

यह आसन स्त्रियों को अत्यन्त जरूरी चाहिए। ऋतुवर्शन के समय कई स्त्रियों को पेट तथा घमर के भाग में अतिशय पीड़ा होती है, कई स्त्रियाँ के गर्भाशय या यारम्भार स्थानांतर होता है, और कई स्त्रियों को समोम आदि क्रियाओं के समय असह्य पीड़ा होती है। प्रसूति के समय परेशान होनेवाली स्त्रियों को तथा उपरोक्त शिखायत्त करने वाली स्त्रियों को अपने रोगों को दूर करने के लिये चक्रासन अत्यन्त जरूरी करना चाहिए।

हलासा, सर्वांगासन पादहस्तासन या पश्चिमोत्तागमा करने के पश्चात् यदि कमर, जंघ, गरदन या कंधा में पीड़ा उत्पन्न हो तो तुरन्त यह आसन करना चाहिए। चक्रासन 'उपरोक्त चार आसनों से विरुद्ध आकृति का (Counter pose) आसन है। चक्रासन से हाथ, पैर, कंधे और जंघ के जब

यों को अच्छा लाभ होता है।

शरीर में करोड़ का स्थान अति महत्त्वपूर्ण है। मनुष्य के स्वास्थ्य और अस्वास्थ्य का सारा आधार करोड़ पर होता है—ऐसी एक दृढ़ मान्यता है। वर्तमान में पश्चिमी देशों में ऐसी अनेक सस्थाएँ हैं जो मात्र करोड़ को मालिश, स्नान या व्यायाम देकर, उसे स्वस्थ बनाकर रोगों को ठीक करती हैं। बर्नार्ड मेयफेल्डन ने इस दिशा में अच्छी प्रगति की है। चक्रासन का विशेष प्रभाव करोड़ पर होता है। करोड़ की विकृति, बठिनता या निर्बलता दूर होती है। करोड़ को पर्याप्त व्यायाम मिलता है और वहाँ पर्याप्त मात्रा में रक्त एकत्रित होता है। श्वातसु, आँख और मस्तिष्क को लाभ होता है। फेफड़े सुधरते हैं। पीठ में रहने वाली प्रभिया की कमी दूर हो जाती है और साथ ही शरीर की अन्य प्रथियाँ भी शुद्ध और स्वस्थ होती हैं।

४ : जानु-शिरासन

व्याख्या — इस आसन में लम्बाये हुए पैर के घुटने को मस्तक छूता है। जानु अर्थात् घुटना और सिर अर्थात् मस्तक। इस आसन में मस्तक और घुटने का स्पर्श होने से इसे "जानु शिरासा" नाम दिया गया।

मूल स्थिति — दोनों पैरों को लगाकर एक रज्जु वस्त्र या चटाई पर बैठो।

क्रिया — बायाँ पैर सीधा रखकर दाहिने पैर को घुटने से मोड़ो और उसकी एड़ी को अप्ठमोप तथा गुप्ताग के बराबर धीर्धनीच रखो। दाहिने पैर का तलवा लम्बाये हुए

पैर की जॉघ पर बराबर दबाकर रखना चाहिए; इससे शिवनी के नीचे दबाकर रखी हुई दाहिने पैर की एड़ी इधर-उधर नहीं हटेगी और इस आसन का सफल प्रभाव होगा।

लम्बाये हुए बायें पैर के अँगूठे को दोनों हाथों की अँगुलियों से पकड़ो। सिर धीरे धीरे झुकाते हुए (लम्बाये हुए पैर के) घुटने से अक्षाने या प्रयत्न करो। जिस समय सिर घुटने से लगने जाये उस समय श्वास एकदम बाहर निकाल दो। पेट को नाभि सहित अंदर खींचो। इच्छाशक्ति को केन्द्रित करके, गुदा को संकुचित करके, अण्डकोष को पेट की ओर ऊपर खींचने का प्रयत्न करो। यदि जानु-शिरासन को अधिक देरतक एक ही स्थिति में रखना हो तो धीरे धीरे श्वासोच्छ्वास की क्रिया करना चाहिए। धीच-धीच में पेट को तथा अण्डकोष को संकुचित करते रहना चाहिए। लम्बाया हुआ पैर घुटने में से और अण्डकोष के नीचे स्थित पैर जॉघ में से ऊपर न उठ जाए इसका ध्यान रखना चाहिए। प्रारम्भ में कठिनाई मालूम हो तो हाथ द्वारा मात्र पैर का अँगूठा पकड़ने का प्रयत्न करना चाहिए, और धीरे धीरे घुटने से सिर लगाने का प्रयत्न करना चाहिए।

जानु-शिरासन के अन्य प्रकार

यह आसन जिसप्रकार बैठे-बैठे हो सकता है उसीप्रकार खड़े रहकर भी हो सकता है। यह प्रकार कुछ कठिन है। प्रारम्भ में एक मेज के पास खड़े रहकर उपरोक्तानुसार सारी क्रिया करना चाहिए। अभ्यास हो जाने पर मेज का सहारा लिये बिना यह आसन करना चाहिए।

इस आसन की तीसरी रीति में भी प्रथम प्रकार की

भांति ही सँ किया करना है, मात्र पैर की जो एड़ी गुदा और अण्डकोष के बीच रखी जाती है उसके बदले लम्बाये हुए पैर की जाँघ पर उस पैर का टखना रखना चाहिए। शेष सब क्रिया प्रथमानुसार ही करना चाहिए।

कुछ लोगों के पेट लोहे के लट्ठू जैसे होते हैं। कुछ लोगों के पृथ्वीमात्ता जैसे गोल और विशाल होते हैं। कुछ लोगों के रूई के धोरे जैसे नर्म और ढीले होते हैं। कुछ पेट गणपति दाश की योग्यता रखने वाले गोल मटुकी जैसे सुन्दर होते हैं। ऐसे लोगों को तुमने कभी बठने-बैठने देखा है? यदि न देखा हो तो देखना। तुम्हें अपने जीवन में एक सुन्दर दृश्य देखने को मिलेगा। इस पृथ्वी पर बड़े पेटों में मृत्यु का वास है—ऐसा भगवान ने नहीं कहा, फिर भी मैं कहता हूँ। यह आसन करते समय ऐसे लोगों का पेट थलवा करता है। पेट के भण्डार में सम्मिलित किया हुआ कचरा (Foreign material) हाथ और लम्बाये हुए पैर के मिलन का विरोध करता है। ऐसे लोग लाख कोशिश करके अँगूठा पकड़ लेते हैं, परन्तु सिर तो घुटने से मिलने को इन्कार करता है। आखिर तब आकर, आसन करना छोड़कर अपने प्यारे पेट को, पेट का मत्ताक करने वाली दुनिया को और दुनिया बनाने वाले खुद भगवान को भी गाली देकर सतोष प्राप्त करते हैं। यह सब होने पर भी उनके विवृत आहार-विहार तो चारू ही रहते हैं। श्री भाई उमेशचन्द्रजी ने ऐसे लोगों के लिये इस आसन का एक सरल और सुन्दर प्रकार बतलाया है वह मैं यहाँ रखता हूँ और ऐसे भाइयों को यह प्रकार करने के लिये नम्र आमन्त्रण करता हूँ।

एक पैर मीधा लम्बाकर रखना और दूसरा पैर शिवनी पर रखकर बैठना। मोड़कर रखा हुआ पैर दूर रखी हुई जाँघ के नीचे न रहे उसकी संभाल रखना चाहिए। लम्बाए हुए पैर के अंगूठे की ओर दाहिना हाथ ले जाना चाहिए, और तुरन्त इस हाथ को पीठ के पीछे ले जाकर दूसरे हाथ को अंगूठे की ओर बढ़ाना चाहिए। इसप्रकार एक के बाद एक दोनों हाथों को आगे-पीछे करना चाहिए। इसप्रकार जानु-शिरासन करने वाले की स्थिति छाल चिलोती हुई स्त्री की भाँति दिखाई देगी। कुछ देर में मोड़े हुए पैर को लम्बा करके लम्बाए हुए पैर को मोड़ना चाहिए और दोनों हाथों की क्रिया चालू करना चाहिए। जिसप्रकार हाथ आगे-पीछे चलाए जाते हैं उसीप्रकार कमर, पेट, छाती तथा सिर के भागों को भी आगे-पीछे हटाना चाहिए। ऐसा करने से पीठ की हड्डी मुड़ने लगेगी, कमर के साँचे की कठोरता कम होगी, पैर के रनायुओं और नसों में शक्ति आवेगी। ऐसा करते समय कदाचिन् किसी के पैर की नस खिंचेगी और कुछ वेदना मालूम होगी; परन्तु वह वेदना मात्र प्रयत्न करते समय ही होगी; सारे दिन दर्द नहीं होगा। हाँ, नस-नाड़ियों में अशक्ति, कठोरता या अन्य कोई श्रुति होगी तो दर्द अवश्य होगा।

आवश्यक सूचना:—जानु-शिरासन में भी पैरों को क्रमानुसार फैलाना और मोड़ना चाहिए। सम्पूर्ण लाभ के लिये दोनों पैरों का समान उपयोग अनिवार्य है। अण्डकोष और गुदा के बीच स्थित नस को “शिवनी” अथवा “वीर्यनाड़ी” कहा जाता है। पैर की एड़ी को इस स्थान पर इसप्रकार दबाकर रखना चाहिए कि जिससे यह इधर-उधर हट न

जाए। स्त्रियों को यह आसन नहीं करना चाहिए।

समय—यह आसन साध्य होने के पश्चात् निम्नानुसार समय रखना चाहिए—

पहले १० दिन	१	से १॥	मिनट (दोनों पैरों की त्रिधा)
दूसरे १० दिन में	१॥	से २॥	” ” ” ”
तीसरे १० दिन में	२॥	से ३	” ” ” ”
४१ दिन में	५	मिनट तक	” ” ” ”
६० दिन में	८	मिनट तक	” ” ” ”

—इसप्रकार आसन का अभ्यास बढ़ाना चाहिए। कम से कम यह आसन ५ मिनट और अधिक से अधिक ३५ मिनट तक करना चाहिए। पाँच मिनट से कम समय यह आसन करने वाले को शायद ही इसका लाभ मिलता है। ३५ मिनट से अधिक समय बिन्ही रास सयोगों में निष्णात की सलाह लेकर इस आसन के पीछे लगाना चाहिए।

जानु शिरासन के लाभ

इस आसन से पेट की चरबी कम होती है, कमर का दर्द और पसलियों की निचलता का अन्त होता है। पुरुषा-सन की कमी वाला को इस आसन से अधिक लाभ होता है, वीर्य की थैली की शक्ति बढ़ती है प्रोस्टेट ग्रन्थि का रोग दूर होता है। हार्निया का यदि प्रारम्भ हो तो वह दूर हो जाता है। शरीर में ओज और तेज की वृद्धि होती है, हृदय की निचलता, डरपोकपना, मस्तिष्क की अस्थिरता का नाश होता है। पुरों का दर्द और नसा की शिथिलता दूर हो जाती है। मद्यान्ति, प्रारम्भिक घवासीर भी इस आसन

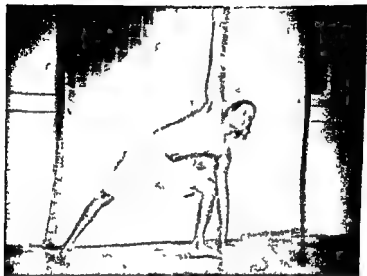
से मिट जाते हैं। पेशाब सम्बन्धी शिकायतें दूर होती हैं। शरीर-में घरघी (उग्र तथा ऊँचाई के अनुरूप) योग्य प्रमाण में रहती है। जीर्णज्वर दूर हो जाता है। हाथ-पैरों के सवि-
'मक्तिशाली हो जाते हैं। शरीर की सुन्दरता बढ़ती है। प्रारम्भिक अण्डकोष का रोग मिट जाता है।

—("ठ्यायाम" मासिकपत्र से)

कच्चित्त की शिकायत वाले भाइयों को यह आसन थोड़ा सा पानी पीकर करना चाहिए। आँतों की सयबी से होने वाले रोग—जैसे कि-सिरदर्द, आँतों का धुंधलापन, वायु का प्रकोप, जीर्णज्वर, पेट का शूल और अन्य रोग इस आसन से दूर हो जाते हैं। आँतें शुद्ध और स्वस्थ होने से भूख बढ़ती है; पाचनशक्ति सतेज होती है; आँतों के घरम और 'कुण्डलिनी की जागृति के लिये यह आसन महत्त्वपूर्ण है।

इस आसन में पेट को अन्दर की ओर सिकोड़ा जाता है; इसलिये प्लीहा (Spleen) और कलेजे को अच्छीतरह मालिश मिलता है। मूत्राशय पर एक प्रकार का दबाव-संकोचन होने से मूत्राशय की तमाम शिकायतें दूर होती हैं।

इस आसन की मुख्य उपयोगिता इसके द्वारा होनेवाले 'वीर्यरक्षण के लिये है। इच्छाशक्ति से गुदा और अण्डकोष के बीच की नाड़ियों को ऊपर की ओर सींचने से वीर्य में स्थिरता प्राप्त होती है, और परिणामस्वरूप स्वप्नशेष, शीघ्र-सखलन अथवा अन्य वीर्य सम्बन्धी विकार दूर हो जाते हैं। वीर्य का प्रवाह अधोगामी होने के बदले ऊर्ध्वगामी होता है।



त्रिकाशामन

५ : त्रिकोणासन

व्याख्या — त्रिकोण को त्रिभुज भी कहा जाता है। यह आसन करनेवाले के शरीर की आकृति त्रिकोणाकार (Triangular) जैसी बनती है, इसलिये इसे उपरोक्त नाम दिया गया है। इस आसन को त्रिभुजासन नाम से भी पहचाना जाता है।

मूल स्थिति — जमीन पर सीधे खड़े रहो। पैरों के बीच २४ से ३६ इंच जितना फासला रखो। दोनों हाथ शरीर के थगल में कंधे की सीधी रेखा में, हथेलियाँ जमीन की ओर और हाथ जमीन के समानान्तर (Parallel) होना चाहिए।

क्रिया — (१) दायाँ पैर घुटने से सीधा रखकर दायाँ ओर झुको। दाएँ हाथ से दाएँ पैर का अँगूठा पकड़ो। इस समय दायाँ पैर घुटने के पास से थोड़ा मुड़ेगा। सिर को थोड़ासा दाएँ कंधे की ओर झुकाकर दाएँ हाथ को कान की ओर लम्बाना चाहिए। इस समय दायाँ पैर और बायाँ हाथ सीधी रेखा में होंगे।

(२) श्वास लेते हुए मूल स्थिति में आओ।

(३) दाहिनी ओर उपरोक्तानुसार क्रिया करो।

यह आसन निर्बल, अशक्त और रोगी भी कर सकते हैं। अशक्त लोग को यह आसन खड़े-खड़े न करके लेट कर करना चाहिए। सख्त जमीन पर बिच लेटकर यह आसन उपरोक्तानुसार सरलता से हो सकता है। सबरे उठने से पहले उच्चानपादासन की मँति यह आसन की त्रिभुज में

करने से अनेक लाभ होते हैं। शूद्र स्त्री-पुरुषों को यह आसन अवश्य करना चाहिए।

समयः—यह आसन अत्यन्त सरल है। शीघ्रता से करने की अपेक्षा धीरे धीरे करना चाहिए। इससे रोगियों पर शोथ दबाव और खिंचाव होगा। श्वासोच्छ्वास की उलझन खड़ी नहीं होगी। बायीं और दायीं—दोनों ओर समान क्रिया करना चाहिए और रुकने के समय की मर्यादा भी समान रखना चाहिए।

१ से १० दिन तक बायीं और दायीं ओर दो-दो क्रियाएँ करना चाहिए। प्रत्येक क्रिया में १० सेकण्ड स्थिर रहना चाहिए।

११ से २० दिन तक दोनों ओर दो-दो क्रियाएँ करना चाहिए और प्रत्येक क्रिया के समय ११ से १५ सेकण्ड तक आसन की स्थिति में स्थिर रहना चाहिए।

२१ से ३० दिन तक प्रत्येक ओर तीनबार क्रिया करना चाहिए और स्थिर रहने का समय उपरोक्तानुसार ही रखना चाहिए।

३१ से ४५ दिन तक उपरोक्त क्रिया स्थायी रखकर समय की मर्यादा दुगुनी करना चाहिए।

४५ से ६० दिन तक प्रत्येक कमल में दो बार क्रिया करना चाहिए और प्रत्येक क्रिया के समय एक मिनट तक त्रिकोणासन की स्थिति में रुकना चाहिए। इसप्रकार का कार्यक्रम नित्य चालू रखना चाहिए। यह आसन कम से कम आठ मिनट तक क्रिया जाये तभी इच्छित लाभ प्राप्त होता है।

त्रिकोणासन के लाभ

यह आसन अर्धमत्स्येन्द्रासन के वर्ग का है; इतना ही नहीं, परन्तु यह आमन अर्धमत्स्येन्द्रासन का पूरक है। इस आसन से मेरुदण्ड पर अच्छा प्रभाव पड़ता है। मेरुदण्ड के आसपास के स्नायुओं को पर्याप्त मात्रा में व्यायाम मिलता है। इस आसन से धड़ को विशेष लाभ होता है।

योगियों के लिये मेरुदण्ड एक महान वस्तु है; क्योंकि यह करोडरज्जु और सिम्पैथेटिक सिस्टम (Sympathetic system) के साथ संलग्न है। गुण्डलिनी के हलन-चलन के कार्य में मुख्य भाग लेने वाली सुषुम्णा नामक महत्त्वपूर्ण नाड़ी मेरुदण्ड में स्थित है। यह आसन स्नायुतंतुओं का रोपण करता है; आँतों की शिथिलता दूर होकर उनकी गति में वृद्धि होती है; इसलिये आँतों की निर्जलता के कारण उत्पन्न होनेवाली अनेक व्याधियाँ—जैसे कि—मंदाग्नि, कब्जिपत, गैस, आंत्रपुच्छ इत्यादि अवश्य दूर हो जाती हैं। इस आसन से शरीर हलका और चपल बनता है। जो लोग कमर की हड्डी, जाँघ की हड्डी (Femur) या पैर की हड्डी (Fibula) के टूट जाने से या चोट आने से लँगड़ाते हों या अन्य कोई शिकायत हो, उन्हें इस आसन से लाभ होगा। यह आसन पैरों को लम्बा करता है।

यह आसन कमर और उसकी दोनों थगलों को, पैर, हाथ, गरदन और थगल के स्नायुओं को स्वस्थ और तृप्त बनाता है। त्रिकोणासन से कमर के दोनों ओर घड़ी हुई पेंकार और घेहौल धरवीं दूर हो जाती है; कमर पतली

और मुट्ठ घनती है।

यह आसन युवा स्त्रियों के लिये अनेक दृष्टि से महत्वपूर्ण है।

६. धनुरासन

व्याख्या:—यह आसन ज़मीन पर औंधे लेटकर किया जाता है। इसमें घड़ तथा जाँघ का भाग धनुषाकार मालूम होता है और फैलाये हुए हाथ-पैर-प्रत्येक जैसे दिखाई देते हैं। अपनी पूर्ण स्थिति में धनुष की भाँति दिखाई देने के कारण इसे “धनुरासन” नाम दिया गया है।

धनुरासन की रीति

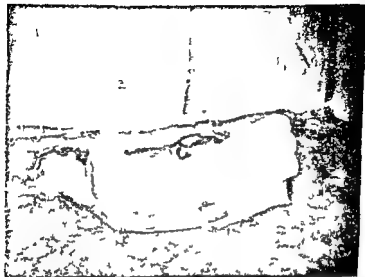
(१) ज़मीन पर औंधे लेट जाओ; हाथ शरीर के बगल में और पैर लम्बे रखो।

(२) अब, दोनों पैरों को घुटनों से मोड़कर निवंधों के निकट लाओ। दोनों पैर के टखनों को दोनों हाथों से पकड़कर मुँह बन्द रखकर ठोड़ी को ज़मीन से लगा रखो। घुटनों और टखनों को—जितने हो सकें—एक-दूसरे के निकट रखो।

(३) सिर को छाती के भाग सहित और घुटनों को जाँघों के भाग सहित ऊपर उठाओ। धनुरासन की स्थिति में नाभि के ऊपर तथा नीचे का मात्र चार-छह इंच जितना भाग ज़मीन से लगा रहे इसप्रकार शरीर का शेष भाग ऊपर छठाना चाहिए; हाथ-पैरों को अच्छीतरह सिंचा हुआ रखना।



धनुरामन



धनुरासन का प्रकार

चाहिए। प्रारम्भ करने वाले को अपने दोनों घुटनों और टखनों में फासला रखना चाहिए, ताकि यह आसन सरलता से साध्य हो जाए। अभ्यास हो जाने पर दोनों पैर मिलाकर रखना चाहिए।

इस आसन में त्रिविधता भी लाई जा सकती है। धनुरासन की स्थिति में आ जाने के पश्चात् पिर और छाती के भाग को इस तरह नीचे ले जाओ मानों झुला रहे हो; फिर जाघ और घुटनों के भाग को नीचे ले जाओ, इसलिये सिर और छाती का भाग ऊपर उठेगा।

धनुरासन की पूर्ण स्थिति में आ जाने पर बायी ओर लुढ़को; फिर मूल स्थिति में आकर दायी ओर लुढ़क जाओ, इसप्रकार जबतक थक न जाओ तबतक लुढ़कते रहो। इस हालत में हाथ टखनों से छूट न जाएँ यह ध्यान रखना चाहिए।

आनन्द्यक सूचना

इस आसन में मुख्यतः करोडरज्जु पर दबाव और जोर आता है। करोड पर झटका न लगे, तथा अयोग्य दबाव न आये इसकी सावधानी रखना चाहिए। इस आसन की स्थिति में जहाँतक हो सके गहरे आसोच्छ्वास लेना चाहिए। स्त्रियों को गर्भाधान के प्रारम्भ से ही तथा ऋतुकाल में यह आसन घन्द कर देना चाहिए।

समयः—पहले दो-तीन दिन दो से तीन सेकंड तक यह आसन करण चाहिए। फिर सप्ताह के अंदर और दो तीन सेकंड बढ़ा देना चाहिए। दूसरे सप्ताह में एक ही प्रिया

१० से १५ सेकंड तक स्थिर रहकर करना चाहिए; बीच में एकवार थोड़ा आराम लेकर पुनः धनुरासन प्रारम्भ करो। तीसरे सप्ताह में एक से डेढ़ मिनट तक स्थिर रहकर फिर दो-तीन बार आसन करना चाहिये। चौथे सप्ताह में संख्या छवनी ही रखकर समय बढ़ाना चाहिये। इसप्रकार अभ्यास बढ़ाते-बढ़ाते कम से कम १० मिनट तक स्थिर रहने का प्रयत्न करना चाहिए।

धनुरासन के लाभ

इस आसन में सिर के ओर की स्थिति भुजंगासन (सर्पासन) जैसी, और पैरों की ओर की स्थिति शलभासन जैसी होती है। भुजंगासन और शलभासन के समन्वय से यह धनुरासन बनता है; इसलिये भुजंगासन और शलभासन के प्रगट तथा अप्रगट लाभ का समावेश इस आसन में हो जाता है। धनुरासन करने वाले को भुजंगासन और शलभासन—दोनों का लाभ मिलता है; इसलिये त्रिवेणी संगम समान यह धनुरासन वास्तव में श्रेष्ठ है।

इस आसन से विशाल पेटवाले महानुभावों की चरबी भाटे की भाँति उतर जाती है। सीसे की भाँति भारी और सख्त पेट कुछ ही समय में नर्म हो जाना है। पेट का बेढौलपना नष्ट होकर वह सुन्दर सुदृढ़ बन जाता है। रुई के गोल तकिये जैसे नितम्ब प्राकृतिक रूप धारण करते हैं। इस आसन से बड़ी आँत में एक प्रकार का हलन-चलन होता है, जिससे मल को वेग मिलता है। बड़ी आँत गतिशील और फायरशील हो जाने से आँतों की निचलता, शिथिलता तथा अन्य शिकायतें दूर हो जाती हैं। कब्जियत मिट जाती है।

पीठ के स्नायुओं को इस आसन से अच्छा मालिश मिलता है। वात रोग नष्ट हो जाता है, क्षुधा प्रदीप्त होती है। आमाशय में रक्त का प्रवाह बढ़ने से वह निरोगी हो जाता है। हाथ पैरों को श्रेष्ठ व्यायाम मिलने के साथ ही इन अवयवों की नसें शुद्ध हो जाती हैं। कमर के मनके (Lumber vertebra) पर इस आसन का प्रभाव होने से कमर सम्बन्धी शिकायतें दूर हो जाती हैं।

स्त्रियों के लिये तो यह आसन सर्वात्तम है। इससे गर्भाशय की शिकायतें, पीड़ितार्तव अथवा आर्तव सम्बन्धी अन्य रोग दूर हो जाते हैं—ऐसा मेरा अनुभव है। इस श्रेष्ठ आसन से स्त्रियों के स्तनों का भाग सुन्दर, घाटीला और तृप्त हो जाता है।

यह आसन करने से ऊँचाई बढ़ती है, क्योंकि ऊँचाई का अधिकांश आधार करोड़ पर है। धनुरासन में करोड़ अच्छी तरह चिंचती और दबती है, परिणामतः वहाँ शीघ्रता पूर्वक रधिराभिसरण प्रारम्भ होता है। करोड़ को खींचने से वहाँ रक्त का प्रमाण बढ़ता है, इसलिये रसागविक ही ऊँचाई में दो तीन इंच वृद्धि हो जाती है।

शरीर की सामान्य रचना पर इस आसन का अच्छा प्रभाव होता है। शरीर की सुदृढता और स्वास्थ्य के लिये यह आसन श्रेष्ठ है। पाचन अवयव, लीवर और प्रीहा पर इन आसन का अच्छा प्रभाव पड़ता है। आरोग्य के इच्छुकों को, सुदृढ शरीर की भावना रखने वालों को यह आसन करने के लिये मेरा नम्र आग्रह है।

गरदन का विकास, सीने की वृद्धि तथा चेहरे के पंथों को घाटीला और सुन्दर बनाने के लिए धनुरासन आवश्यक है।

धनुरासन में पादहस्तासन से विपरीत क्रिया होती है, इसलिये इस आसन में स्नायुओं पर पादहस्तासन में विपरीत दबाव होता है, इसलिये यदि इस आसन को पादहस्तासन से विपरीत दिशा का आसन (Counter Pose) माना जाए तो कोई आपत्ति नहीं है। पादहस्तासन में कमर की और फरोड़ की मृद्धियों पर तथा स्नायुओं पर जो प्रभाव होता है उससे विपरीत प्रभाव धनुरासन से होता है। पादहस्तासन से स्नायु अकड़ गये हों, कमर में अथवा फरोड़ पर एकतरफ़ी दबाव पड़ा हो, तो वह धनुरासन से ठीक हो जाता है, इसलिये पादहस्तासन के बाद धनुरासन अथवा धनुरासन के बाद पादहस्तासन अवश्य ही करना चाहिए।

तत्पर्य यह है कि इस एक ही आसन से कमर की मजबूती, पेट के स्नायुओं की शक्ति, गले की नसों की शक्ति, पैर के अंगूठे की नसों की शक्ति, और पाचन शक्ति की वृद्धि तथा फरोड़ की शुद्धि उच्च प्रकार से होती है। पसलियों की अशक्ति, छाती की घनराहत, वायु के कारण होनेवाली मन की अस्थिरता, रुधिरभिसरण की मदता के परिणामस्वरूप उत्पन्न होनेवाला आलस, ढीलापन, दैनिक कार्य में शिथिलता तथा स्फूर्ति का अभाव भी अवश्य दूर हो जाता है।

७ : पद्मासन

व्याख्या — पद्मासन अर्थात् कमल जैसी आकृति दर्शाने वाला आसन। जिस प्रकार वृक्ष के आसपास घेड़ लिपटी होती है उसीप्रकार इस आसन में पैर एक-दूसरे के साथ मजबूती से बँध जाते हैं और शरीर के अन्य अवयव खिंचे हुए कमल की भाँति दिखाई देते हैं, इसलिये इस आसन



पद्मामन

को “पद्मासन” कहा जाता है। कोई-कोई इसे “कमलासन” भी कहते हैं।

पद्मासन, सिद्धासन, स्वस्तिकासन और सुखासन यह चार आसनों जप, तप और साधना के लिये हैं। साधना में चार आसनों में से किसी भी एक आसन में सिद्धि प्राप्त करके उसी में स्थिर रहना चाहिए—उसी का अभ्यास करना चाहिए। साधना में बारम्बार आसनों नहीं बदलना चाहिए। साधना की दृष्टि से पद्मासन का नम्बर प्रथम है। शाण्डिल्य इत्यादि अनेक ऋषि-मुनियों ने पद्मासन की प्रशंसा मुक्तकण्ठ से की है। हठयोग की पुस्तक में भी पद्मासन को मुख्य स्थान दिया जाता है। सुखासन या स्वस्तिकासन में सीधा बैठना स्वाभाविक नहीं है—जन्मक पद्मासन में अपने आप सीधा बैठा जा सकता है।

पद्मासन के प्रकारों के कुछ नाम यह हैं —

(१) धीरासन, (२) पर्वतासन, (३) समासन, (४) सुखासन, (५) उत्थित पद्मासन, (६) बद्ध पद्मासन, (७) ऊर्ध्व पद्मासन, (८) छोल्लासन, (९) शुम्भुदासन—इत्यादि।

पद्मासन करने की रीति

मूल स्थिति — स्वच्छ घटाई पर पैर लम्बाकर बैठो।

(१) बायें पैर को घुटने से मोड़कर दायें पैर की जाँघ पर रखो।

(२) दायें पैर को घुटने से मोड़कर बायें पैर की जाँघ पर रखो।

(३) बायें हाथ को बायें घुटने पर और दायें हाथ को दायें घुटने पर रखो।

हथेली आमाश की ओर रखकर मध्य में अनामिका और फनिष्ठिका अंगुली को मिलाओ। तर्जनी की पोर को अंगुठे के बीच रखा। ठाड़ी को इस तरह रखो कि गरदन या छाती के साथ स्पर्श हो। इसे "जालधर बध" कहा जाता है। आँखा को नाक की पुनगी पर केन्द्रित करो। इसे "नासाम्रष्टि" कहा जाता है।

चरबीयुक्त स्थूल पैरों वाले, आलसी और सज्ज साथों वाले युवक, वृद्ध यह आसन सरलता से नहीं कर सकते। एक पैर महान कठिनाई से चढ़ता है, लेकिन जहाँ दूसरा पैर चढ़ाने का प्रयत्न किया कि पहला पैर जाँघ पर से टिसक जाता है। यदि मारफूट कर दोनों पैरों को चढ़ा भी दिया तो घुटने जमीन से उठ जाते हैं और पीड़ा शुरू हो जाती है।

यदि पद्मासन में दोनों पैर एकसाथ न चढ़ते हैं तो प्रथम एक पैर जाँघ पर चढ़ाकर अर्धपद्मासन करना चाहिए। पहला पैर उतारकर दूसरा पैर जाँघ पर रखकर दूसरी ओर अर्धपद्मासन करो।

आवश्यक सूचना

पद्मासन में सिर, गरदन और घड़ समरेखा में रखो। दोनों पैरों की एड़ियाँ पेड़ के आसपास रखना चाहिए। मन को उच्च विचार, जप, तप आदि में रोकना चाहिए।

समय—पद्मासन तभी साध्य अर्थात् सिद्ध हुआ कहा जाता है कि जब साधक पद्मासन की स्थिति में शांतिपूर्वक बीच में आराम लिये बिना बैठ सके।



बद्ध पद्मालन



•
पद्म पञ्चामन का प्रकार

पद्मासन प्रारम्भ करने वाले निम्नानुसार समय ले सकते हैं —

१ से ७ दिन तक १ से २ मिनट ।

८ से १२ दिन तक २ से ३ मिनट ।

१२ से १८ दिन तक ३ से ५ मिनट ।

१८ से २५ दिन तक ५ से ८ मिनट ।

२५ से ३५ दिन तक १० मिनट तक स्थिर रहना

चाहिए । पश्चात् प्रतिसप्ताह ३ से ५ मिनट वृद्धते हुए प्रगति करना चाहिए ।—इसप्रकार कम से कम आधे से एक घण्टा पद्मासन करना चाहिए ।

पद्मासन के लाभ

प्राणायाम के लिये तथा मन की एकाग्रता के लिये पद्मासन अत्यन्त उपयोगी है । इस आसन में दीर्घ श्वासोच्छ्वास का सादा व्यायाम करने से भी फेफड़ों का विकास होता है, छाती के अधिकांश रोगों में लाभ होता है । इस आसन में जाँघ की नसे-नाड़ियाँ शुद्ध होती हैं । पैरों की ओर अधिक रक्त न जाकर पेट के भाग (एन्डोमिनल एओर्टा) को द्विशालाओं द्वारा पर्याप्त मात्रा में रक्त प्राप्त होता है, जिससे वहाँ के धानतंतुओं को अच्छी शक्ति और स्वास्थ्य का लाभ होता है ।

श्री उमेशचन्द्रजी पद्मासन के सम्यन्ध में निम्नानुसार लिखते हैं —

अण्डकोप की कुछ मुख्य नाड़ियाँ पैर के अँगूठों के साथ सम्यन्ध रखती हैं । कभी कभी अण्डकोप का रोग न कुछ उपाय से दूर हो जाता है . पैर के अँगूठों की पोर को छोरा या छोदे

का पात्र तब धारण करना है। अर्धशीर्ष के दर्दवालों को भी जिम नमुण में व्यायाम चलनी हो उससे विम्वद हाथ की शुद्धता के पाम होय या कपडा धारण करने में जल्दी ही अर्ध-शीर्ष रोग मिट जाता है। जिम नमुण में व्यायाम चल रही हो उसके विम्वद करवट से थोड़ी देर तक लेटे रहने में आराम मिलता है; कारण यह कि अगुठ नाटियों की स्थिति-लता, उनका बन्द हो जाना, मन्दगति में चलना—इत्यादि कारणों से यह रोग उत्पन्न होता है। इस आसन की स्थिति में हाथ के अंगूठे की पोर पर तर्जनी को दबा रखने से हाथ के ज्ञानवतु सतेज होते हैं। हृदय, फेफड़े, गला, कान इत्यादि के ज्ञानवतु भी बलवान बनते हैं।

पद्मासन में अंगूठे की नाडी तथा पैर की एड़ियों से पैरों के आसपास के भाग को दबाने से सुषुम्णा नाड़ी चालू हो जाती है। सध्या—पूजा, वेदमंत्रों का पाठ, गायत्री जप, कथा धारण, कथा या उपदेश सुनते, भोजन करते, आपण देते, इष्ट-देव का स्मरण तथा प्राणायाम करते समय सुषुम्णा नाड़ी चालू रहना चाहिए। सुषुम्णा नाड़ी चालू रहने से अधिक आनन्द आता है, साधना का फल शीघ्र प्राप्त होता है; मन भी जल्दी स्थिर हो जाता है।

८ : पश्चिमोत्तानासन

आसनों के व्यायाम में तीन आसनों को स्वयं महत्त्व दिया जाता है। इन तीन आसनों में शीर्षासन, सर्वाङ्गासन और पश्चिमोत्तानासन का समावेश होता है। इष्टयोग के अभ्यासियों को यह तीनों आसन आवश्यक हैं। यह तीनों आसन आरोग्यरूपी भवन के तीन दृढ़ स्तम्भ हैं। इनके द्वारा मन,



पश्चिमोत्तानासन

आत्मा और शरीर का उत्कर्ष साधा जा सकता है। गृहस्थाश्रमी और कामधमे में कैसे हुए व्यक्ति सभी आसन करने का समय न निकाल सके यह स्वाभाविक है। ऐसे लोगों को उपरोक्त तीनों आसन नित्यनियमानुसार करना चाहिए। मनुष्य के त्रिविध आरोग्य की सुरक्षा करने वाले और तीनों आसन उत्तराधिकार में प्रदान करनेवाले ऋषि-मुनियों का हम जितना आभार माने उतना कम ही है।

पश्चिमोत्तानासन की रीति

मूल स्थिति — जमीन पर चित्त लेट जाओ। हाथों को मिर की ओर सीधा फैला दो।

क्रिया — श्वास बाहर निकालते हुए बैठने की स्थिति में आओ और हाथों से छान्पाए हुए पैरों के अंगूठे पकड़ो। नाक को दोनों घुटनों के बीच ले जाने का प्रयत्न करो। पेट को नाभिसहित बलपूर्वक अंदर की ओर खींचो। विशाल पेटवाले महाशयों को यह आसन अत्यन्त लाभदायक होने पर भी शत्रु का काम करता है। पैरों के अंगूठे पकड़ते समय पेट बलवा करता है, घुटने उपर उठ जाते हैं, हाथ भी पैर के अंगूठों के निकट न जाने के लिये सत्याग्रह शुरू कर देते हैं। कमर और जाँघ के शिथिल स्नायु, कमजोर नसे-नाडियाँ रोने लगती हैं। आँखें और मुँह भी लाल होकर भयकर दृश्य उपस्थित करते हैं। लेकिन क्या किया जाये? कहीं पेट को इतना अधिक लाड़ प्यार किया जाता है? घबराना मत, हिम्मत न हारना, हाथ में आयी हुई अमूल्य वस्तु को मत छोड़ना। विशाल, कोमल, ढीलेढाळे, रोग और मृत्यु के निवासस्थान

समान अपने पेट को छोटा और निरोगी बनाना है न? धैर्यपूर्णक प्रयत्न चालू रखना। हाथ, पैर, कंधे और कमर की शिथिल शिराएँ तथा स्नायु और विशाल प्यारा पेट अपने व्यक्तित्व का अपमान होने से प्रथम तो तुम्हें आपत्ति में डाल देंगे, लेकिन कुछ ही दिनों में तुम्हारी विजय होगी। 'आनन्दाश्रय' के बीच तुम्हारी आपत्तियों का अन्त आयेगा।

पश्चिमोत्तानासन के प्रकार

इस आसन के कई प्रकार हैं। हरएक प्रकार विविधता के लिये करना आवश्यक है। सभी प्रकारों के लाभ लगभग समान ही हैं।

‘दूमरा’ प्रकार : घर्षण पश्चिमोत्तानासन

एक स्वच्छ चटाई पर पैर लम्बाकर बैठो। दोनों हाथ आकाश की ओर ऊपर रखो। श्वास बाहर निकालकर पैरों के अँगूठे पकड़ो। श्वास लेकर पुन मूल स्थिति में आ जाओ। यह प्रकार बैठे बैठे दीर्घतापूर्णक करना चाहिए। पश्चिमोत्तानासन करनेवालों को प्रथम यही प्रकार करना चाहिए, ताकि पहला प्रकार करने में कठिनाई न आये।

तीसरा प्रकार : पादहस्तासन

यह एक स्वतंत्र सुप्रसिद्ध आसन है। पश्चिमोत्तानासन बैठकर किया जाता है—जन कि यह आसन खड़े रहकर करना पड़ता है।

व्याख्या:—इस आसन में हाथ-पैर एक-दूसरे से मिलते हैं इसलिये इसे “पादहस्तासन” नाम दिया गया है। पाद अर्थात् पैर और हस्त अर्थात् हाथ। पादहस्तासन अर्थात् हाथ-पैर का आसन।

मूल स्थिति:—सीधे खड़े रहो। दोनों पैर मिलाकर रखो। हाथ ऊपर आकाश की ओर इसप्रकार रखो मानों किसी को हथेली घतला रहे हो।

क्रिया:—श्वास निकालते हुए कमर के पास से नीचे की ओर मुड़कर अंगूठे पकड़ो। पेट को नाभिसहित अंदर की ओर खींचो और नाक को घुटनों के निकट ले जाकर घुटनों से लगाओ। लेकिन ध्यान रखो कि पैर घुटनों से मुड़ न जाएँ।

चौथा प्रकार : सिरघुटनासन

पैरों में लगभग १२-१५ इंच का फासला रखकर सीधे खड़े रहो। हाथों को पीछे की ओर ले जाकर अंगुलियाँ एक-दूसरे में फँसा दो और हाथों को झूलता रखो। पादहस्तासन की भाँति श्वास छोड़ते हुए नीचे झुककर नाक घुटनों के बीच ले जाओ; इसी समय जुड़े हुए हाथों को पीछे की ओर से फँधों की शक्ति लगाकर आकाश की ओर ऊपर जाने दो। अंगुलियाँ छूट न जाएँ, गिर न जाओ, इन बातों का ध्यान रखना चाहिए। अब, श्वास लेते हुए मूल स्थिति में आ जाओ। इस समय कंधे और सिर जितने हो सकें पीछे की ओर झुकाओ।

पाँचवाँ प्रकार

उपरोक्तानुसार ही; सिर्फ हाथों को कमर पर रखना चाहिए।

छठवाँ प्रकार

उपरोक्तानुसार ही; अन्तर इतना है कि इसमें हाथों की अंगुलियाँ गरदन के पीछे एक-दूसरे में कैसी रहेंगी।

यह सभ प्रकार एक ही वर्ग के हैं। भ्रष्ट प्रकार के आरोग्य की इच्छा रखने वालों को उपरोक्त प्रकार नित्य-नियमानुसार बदल-बदलकर करना चाहिए।

घार परें। आठवें सप्ताह में ३ मिनट तक बढ़ाएँ।—इस प्रकार आगे प्रति सप्ताह में एक से डेढ़ मिनट समय बढ़ाते रहना चाहिए और क्रमशः २५ से ३० मिनट तक आसन की एक ही स्थिति में स्थिर रहना चाहिए। यदि यह आसन कम से कम आध घण्टे तक किया जाये तो तत्काल ही इच्छित फल की प्राप्ति होती है। इस आसन के अन्य प्रकारों में समय का नियम समान ही समझना।

पश्चिमोत्तानासन के लाभ

शरीर-यंत्र के सबसे महत्त्वपूर्ण अंग—छोटी आँत, बड़ी आँत, यकृत, प्लीहा, जठर, मूत्राशय, गर्भाशय—पेट में स्थित हैं। यह अमूल्य स्थान सदैव सुरक्षित रहे इसके लिये इसे ईश्वर ने दो हाथों और दो पैरों के बीच रखा है। अधिकांश रोगों के आगमन की पूर्वसूचना पेट देता है, पेट से ही रोग का प्रारम्भ होता है। पेट के सहयोग बिना रोगमुक्ति असम्भव है। जिसका पेट सकुशल है उसके आरोग्य की क्षेमकुशल समझना। निरुद्ध आहार-विहार या उसके अतियोग से, पैठाई जीवन से, विषाक्त दवाओं के सेवन से, बारम्बार जुलाब लेने से अर्ति शिबिल और निर्मल होजाती है, यकृत रोगी बनता है, जठर मंद हो जाता है, प्रेन्क्रियायन कार्य बन्द कर देता है, परिणामस्वरूप अनेक रोग उत्पन्न होते हैं। यह पश्चिमोत्तानासन पेट के सब विकारों की रामबाण औषधि है।

इस आसन से पेट की रक्तशिराओं में एक प्रकार का मालिश (Massage) होता है, पाचक रस भलीभाँति सरता है, पेट की समस्त नसों-नाड़ियों में सञ्कोच और निवास होने

से उन्हें शक्ति प्राप्त होती है; अजीर्ण और घृमि निश्चय दूर हो जाते हैं; मंदाग्नि दूर होने से भूख बढ़ती है। इस आसन में पेट को अन्दर खींचा जाता है जिससे प्लीहा और दृष्टव सम्बन्धी रोग दूर होते हैं। पेट की अशुद्ध वायु की अधोगति होने से यह गुदामार्ग से बाहर निकल जाती है। यदि थोड़ा सा पानी पीने के बाद यह आसन किया जाये तो मलशुद्धि के कार्य में वेग आता है।

विशाल पेट वाले महानुभावों ' शरमाने की आवश्यकता नहीं है। पेटेन्ट दवाओं की भी ज़रूरत नहीं है। इस आसन में ही तुम्हारे पेट को छोटा करने की चमत्कारी शक्ति है। इस आसन का प्रारम्भ करने पर चरबी और ग्लाइसिक् पदार्थों को छोड़ देना। नित्यनियमानुसार भ्रष्टापूर्वक यह आसन करना। चरबी की विपुलता, नितम्बों की व्यर्थ और घेड़ौल वृद्धि, तथा यवासीर इस आसन से दूर हो जाते हैं। प्रारम्भ करने से पूर्व अपनी तौल को माप लेना, यदि तुम स्वयं न माप सको तो किसी दूसरे की सहायता लेना, फिर दो महीने तक आसन करने के पश्चात् माप लेना। परिणाम देखकर तुम कहोगे कि—“सबमुच ही यह आसन हमारे ऋषि-मुनियों की अमूल्य भेट है।”

इस आसन द्वारा हमारे शरीर में विद्यमान सुषुम्णा नाड़ी शुद्ध होने से उसका बल बढ़ता है; स्नायुतंतुओं एवं करोड़रज्जु को लाम होता है, कमर के स्नायु मजबूत हो जाते हैं।

यह आसन करने वालों का बलन बढ़ जाता है, उसका कारण यह है कि, इस आसन से दृष्ट की कार्यशक्ति में वृद्धि होती है और परिणामतः पर्याप्त प्रमाण में पित्तरस

उत्पन्न होता है। यह रस खुराक के पचाने में महत्त्वपूर्ण भाग लेता है। खुराक भलीभाँति पचने से रक्त की वृद्धि होती है और शरीर पुष्ट होकर वजन बढ़ता है।

स्त्रियों के लिये यह आसन अत्युपयोगी है। ऋतुधर्म की गड़बड़ी और गर्भाशय सम्बन्धी शिकायतें इस आसन से दूर होजाती हैं।

६ : भुजंगासन

व्याख्या:—भुजंग शब्द सरकृत भाषा का है, इसका अर्थ सर्प होता है। यह आसन करने वाले साधक की स्थिति भुजंग जैसी दिखाई देती है, इसलिये इस आसन को “भुजंगासन” नाम दिया गया है। कुछ लोग इसे “सर्पासन” भी कहते हैं।

भुजंगासन की रीति

मूल स्थिति —आँघे लेट जाओ। सारे अवयवों को शिथिल करो और शांत हो जाओ। दोनों हाथों की हथेलियाँ कंधों के बराबर नीचे ज़मीन पर टेक दो। पैरों को जुड़ा हुआ और अँगूठों को खिंचा हुआ रखो।

क्रिया:—(१) मूल स्थिति में से प्रथम सिर ऊँचा उठाकर गरदन को जितना हो सके पीछे की ओर झुकाओ। फिर, जिस तरह सर्प फन उठाता है उसी तरह छाती के भाग को ऊपर उठाओ। कुहनियों के कोण को बढ़ाते जाना चाहिए। शरीर का वजन हाथों पर न डालकर पीठ की सहायता से ही छाती को धीरे धीरे ऊपर उठाना चाहिए।

ऐसा करने से परोढ़ के प्रत्येक मनके पर प्रमग दवाव आता है, पेट और कमर के स्नायु भी अच्छीतरह सिंचते हैं।

(२) धीरे धीरे मूल स्थिति में आ जाओ।

इस आसन में श्वास की क्रिया निम्नानुसार करना चाहिए—

मूल स्थिति में रहकर धीरे धीरे गहरी श्वासें लेना चाहिए। फिर उठाकर भुजंगासन करो। सनत्कं शुम्भक कर रखना चाहिए। पश्चात्, श्वास निरालसर मूल स्थिति में आना चाहिए और फिर गहरी श्वासें लेना चाहिए।—इसप्रकार श्वासक्रिया करना चाहिए। प्रारम्भ में इस नियम का मुख्य ध्यान रखना चाहिए।

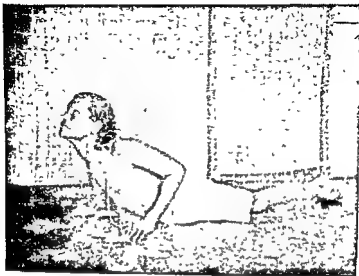
• आवश्यक सूचना

शरीर को झटके के साथ कभी ऊपर मत उठाना, नदी तो झटका लगने से उसका विहृत हो जाना सम्भव है। इस आसन की स्थिति में नाभि के नीचे का अर्धभाग जमीन से दृढ़तापूर्वक लगा रखना चाहिए।

• भुजंगासन का समय

प्रथम सप्ताह में क्रिया दो बार और प्रत्येक क्रिया में स्थिर रहने का समय पाँच सेकण्ड रखना चाहिए।

दूसरे सप्ताह में क्रिया तीन बार और प्रत्येक क्रिया में स्थिर रहने का समय सात सेकण्ड रखना चाहिए।



•
सर्पासन



•
मत्स्यासन

तीसरे सप्ताह में क्रिया पाँच बार और प्रत्येक क्रिया में स्थिर रहने का समय सात सेकण्ड रखना चाहिए।

चौथे सप्ताह में आसन का क्रम तीसरे सप्ताह की भाँति रखना चाहिए।

पाँचवें सप्ताह में क्रिया सात बार और प्रत्येक क्रिया में स्थिर रहने का समय १० सेकण्ड रखना चाहिए।

इस आसन से पीठ के स्नायुओं में संकोच-विकास होने से वे मजबूत हो जाते हैं। एक ही स्थान पर अधिक देर तक बैठने से और खून काम करने से पीठ में दर्द हो जाता है वह इस आसन से मिट जाता है। करोडरज्जु स्थिति-स्थापक (Elastic) बनती है तथा किसी भी प्रकार की अव्यवस्था और कमी दूर हो जाती है। करोड के भाग में स्वच्छ रक्त विपुल प्रमाण में एकत्रित होता है। मूलाधार चक्र में स्थित कुण्डलिनी चक्र गतिमान बनता है।

इस आसन से पेट के स्नायुओं (Recti) को व्यायाम मिलता है। नाभि के ऊपर के भाग में रहनेवाले आड़े पड़े मल (Transverse colon) पर दबाव पड़ने से मल नीचे उतरती हुई आंत (Descending colon) की ओर दबलकर सीधा मलद्वार (Rectum) तक पहुँच जाता है। इससे कृत्रिमता का नामनिशान तक नहीं रहता। पेट के स्नायु पीछे की ओर टिचने से वहाँ योग्य मात्रा में रक्तसंचय होता है, जठराग्नि तीव्र हो जाती है, मदाग्नि दूर हो जाती है, भोजन के पश्चात् अन्ननलिका में उत्पन्न होनेवाली गैस (वायु) दूर हो जाती है।

इस आसन से गरदन, हाथ और कंधों के स्नायु स्वस्थ

घनते हैं। घात पित्त और कफ सुट्ट घनकर अपने अपने विभाग में रहते हैं, जिससे इन तीनों धातुओं का हीन, मिथ्या या अतियोग सहज ही नहीं होता। यह आसन स्त्रियों के लिये अत्युपयोगी है। इससे गर्भाशय एवं जनन अंगयों को लाभ होता है। मण्डातर्व (Amenorrhoe), पीडितार्तव (Dysmenorrhoea), श्वेत प्रदर (Leucorrhoea) इत्यादि स्त्री रोगों में यह आसन लाभदायी है। जनन अंगयों में अच्छीतरह रक्तभ्रमण होने के कारण गर्भ को पोषण मिलता है। प्रसूति की पीड़ा कम हो जाती है। हाँ, स्त्रियों को यह आसन गर्भाशया में सात महीने तक ही करना चाहिए।

१० : मत्स्यासन

व्याख्या — इस आसन की स्थिति में मत्स्य (मछली) की भाँति पानी में स्थिर रहना जासकता है। इस आसन की स्थिति में पानी पर स्थिर रहनेवाले की आकृति भारी मच्छ जैसी मालूम होती है, इसीलिये इसे “मत्स्यासन” नाम दिया गया है।

क्रिया — (१) पद्मासन की स्थिति में बैठो। दोनों हाथों को सिर के पीछे अङ्गुली की हालत में ले जाओ। इन हालत में दोनों कंधों को एक-दूसरे से विरुद्ध हाथ की हथेली द्वारा पकड़ना चाहिए, यानी दाहिने हाथ की हथेली से बायाँ कंधा और बायें हाथ की हथेली से दायाँ कंधा पकड़ो।

(२) वपरोक्त क्रिया करने के पश्चात् धीरे धीरे जमीन पर लेट जाओ। कमर का भाग जमीन पर न टेककर जैसे भी हो सके जमीन से ऊपर उठा रखो। ठोड़ी को मूँठ में दबा रखो।

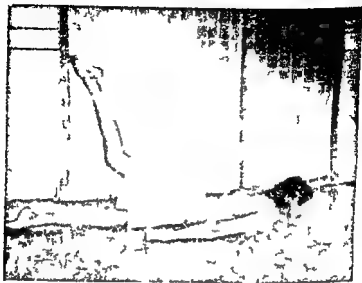
मत्स्यासन के प्रकार

दूसरा प्रकार.—पहले प्रकार की भाँति पद्मासन लगाकर बैठो। फिर, दोनों हाथों की कुहनिया के सहारे लेट जाओ। छूटे हुए बाएँ हाथ से बाएँ पैर का और दाएँ हाथ से दाएँ पैर का अँगूठा पकड़ो। कुहनियों और जँघों को घुटनों सहित ज़मीन से लगा रखो। कमर ज़मीन से ऊपर रहना चाहिए। आँखें खुली रखकर गहरे श्वासोच्छ्वास की क्रिया करो। शरीर को अकड़ा हुआ न रखकर जितना हो सके स्वाभाविक स्थिति में रखो।

तीसरा प्रकार:—दूसरे प्रकार की भाँति, इसमें हाथों द्वारा विरुद्ध दिशा के पैरों के अँगूठे पकड़ना चाहिए।

चौथा प्रकार:—दूसरे प्रकार की भाँति पद्मासन लगाकर लेट जाओ। छूटे हुए हाथों के सहारे सिर को मोड़कर तलुए का भाग ज़मीन से लगाओ। (इस स्थिति में तलुआ तथा जाँघों सहित घुटनों का भाग ज़मीन पर रहेगा।) छूटे हाथों से विरुद्ध घाजू के पैरों के अँगूठे पकड़ो। प्रारम्भ में जाँघ ऊपर उठ जाएँगी, गरदन के पास एक प्रकार की तीव्र वेदना होगी, मुँह और आँखें लाल हो जाएँगी, हाथों द्वारा अँगूठे पकड़ना अशक्य हो जायेगा, लेकिन धीरे धीरे अभ्यास बढ़ने पर सरलता हो जायेगी।

मत्स्यासन का यह प्रकार दूसरे प्रकारों में अनेक दृष्टियों से महत्त्वपूर्ण है। इस प्रकार को सर्वांगासन और हलासन का पूरक कहा जाता है। इस प्रकार से गरदन को नसे-नाडिया शीघ्रता से शुद्ध होती हैं। गरदन, ह्यानतंतु, आँख और कानड़ा (Tonsil) के रोगियों को यह प्रकार अत्यंत



अर्घ शम्भाशन

घगल में रखो। ठोड़ी जमीन से छगी हुई होना चाहिए।

दूसरी स्थिति — उपरोक्तानुसार तैयारी करने के बाद सारा शरीर (पैर, छाती, मस्तक) जमीन से ऊपर उठाओ। शरीर की आकृति निम्नी जैसी दिखाई देगी। नाभि और उसके आसपास का भाग, तथा दोनों हाथों की मुट्टियों के अतिरिक्त अन्य किसी अंग का जमीन से स्पर्श नहीं होना चाहिए। हो सके उतनी गहरी श्वास लेकर शलभासन करना चाहिए। जबरन श्वास को रोक सको तबतक शलभासन की स्थिति में रहना चाहिए, अर्थात् शलभासन की स्थिति में कुन्मरु करना चाहिए। इस आसन में श्वासोच्छ्वास की क्रिया में जबरदस्ती नहीं करना चाहिए। पैर, गरदन या शरीर के अन्य अवयवों को झटके के साथ मत उठाओ। सम्पूर्ण क्रिया धीरे धीरे और प्राकृतिक रीति से करना चाहिए।

शलभासन के अन्य प्रकार

दूसरा प्रकार — पहले प्रकार की भाँति जमीन पर आँखें लेट जाओ। दोनों पैरों को अकड़ा हुआ रखकर प्रथम पाँचों पैर जमीन से जितना हो सके ऊपर उठाओ। दायाँ पैर, छाती, ठोड़ी आदि जमीन से ऊपर न उठें इसका ध्यान रखना चाहिए। एक पैर को १० से १५ सेकंड तक ऊपर उठा हुआ रखकर, धीरे धीरे मूल स्थिति में लाओ और फिर दूसरा पैर ऊपर लो। प्रथम प्रकार की अपेक्षा इसमें एक पैर की (आधी) क्रिया होने से इसे “अर्धशलभासन” कहा जाता है।

करना चाहिए।

समय —यह आसन सरल होने से अधिक समय तक स्थिर रहना आसान है। थोड़े समय तक यह आसन करने से पूर्ण लाभ नहीं होता। सम्पूर्ण लाभ के लिये कम से कम १०-१५ मिनट तक यह आसन करना चाहिए।

यह आसन प्रथम सप्ताह में ४५ सेकण्ड, दूसरे सप्ताह में ६० सेकण्ड, तीसरे सप्ताह में ७ मिनट, चौथे सप्ताह में ३ मिनट और महीने भर में ५ मिनट तक पहुँचना चाहिए। पश्चात् प्रति १५ दिन में २ से ३ मिनट बढ़ाते हुए लाभ श्यक्तानुसार समय रखना चाहिए। प्रारम्भ में अधिक समय तक स्थिर रहकर एकदम लाभ उठाने की वृत्ति में मत पड़ना। आसनों के लाभ के लिये धैर्य और फलप्राप्ति की तीव्र आत्मवृद्धा अनिवार्य है।

मत्स्यासन के लाभ

पानी में तैरने वालों के लिये यह आसन अत्युपयोगी है। यह आसन बराबर सिद्ध हो जाने के पश्चात् पानी में आसन करके घंटों तक स्थिर रह जा सकता है। पानी के प्रवाह में या थकावट आ जाने पर तैरने वाला व्यक्ति मत्स्यासन की स्थिति में पानी पर पड़ा रहे तो सप थका पद दूर हो जाती है और पुन तैरने की शक्ति प्राप्त होती है। जो व्यक्ति यह आसन जमीन पर मलीभाँति कर सकता है, वह तीन-चार दिन के अभ्यास से पानी पर स्थिर रह सकता है—ऐसा मेरा अनुभव है।

सर्वांगासन और ह्रस्वासन के बाद तुरन्त यह आसन करना चाहिए। सर्वांगासन और ह्रस्वासन करने से गरदन

में तथा शरीर के अन्य अंगों में जो संकुचितता और कठोरता आ जाती है वह मत्स्यासन से दूर हो जाती है। गरदन के स्नायुओं को प्राकृतिक मालिश मिल जाता है। प्रीया की नसों-नाड़ियों को अधिक रक्त से भर देता है। इस आसन से कटि, पीठ और गरदन को अपूर्व शक्ति और स्वास्थ्य प्राप्त होता है।

मत्स्यासन में छाती की पेटी (Rib box) चौड़ी हो जाने से अधिक से अधिक गहरी श्वासें लेना शक्य बनता है और गहरी श्वासों की क्रिया से रक्त में पर्याप्त मात्रा में प्राणवायु प्रविष्ट की जा सकती है। फेफड़ों के समस्त स्नायु मण्डल को ताज़गी का अनुभव होता है और साथ ही उनका विकास होता है। इस आसन में गहरे श्वासोच्छ्वास की क्रिया करने से छाती चौड़ी होती है, छाती के अधिकांश रोगों का नाश होता है। •

प्लेक्समन्धि (Pituitary gland), और केन्द्रमन्धि (Pineal gland)—यह दोनों ग्रन्थियाँ मस्तिष्क में स्थित हैं। मत्स्यासन द्वारा पोषण प्राप्त करके वे दोनों ग्रन्थियाँ उत्तेजित हो चढ़ती हैं जिससे शरीर के आरोग्य पर अच्छा प्रभाव पड़ता है।

कब्जियत की शिकायत वालों को यह आसन करने से आध घण्टे पूर्व पानी पीना चाहिए। मलशुद्धि का कार्य इस आसन से भलीभाँति होता है। इस आसन में कमर को ऊपर उठाना पड़ता है, जिससे पेट के भीतरी और बाहरी स्नायुओं पर दबाव होता है, आमाशय भी अच्छी तरह खिंचता है। जाँतों में भरी हुई अपानवायु की अधोगति होने से सरनम्रन्धी शिकायतें अपनेआप दूर होनाती हैं।

ब्रह्मचर्य पालन के लिये यह आसन उपयोगी है। स्वन दोष की शिकायत वालों को सोने से पूर्व यह आसन नियमित ५-६ मिनट करना चाहिए। यह आसन करते समय पलपूर्वक निचार करना चाहिए कि—“मैं बीर्यवान हूँ, मेरा बीर्य गाढ़ा और स्थिर बन रहा है, अब मुझे स्वप्नदोष परेशान नहीं कर सकता।”

स्त्रियों के लिये यह आसन लाभप्रद है। जो स्त्रियाँ यह आसन नियमित करती हैं, उन्हें कभी भी कमर के दर्द की शिकायत नहीं करना पड़ती। जिन्हें मासिक धर्म के समय कमर या पेट के दर्द की शिकायत हो उन्हें आन से ही मात्स्यासन प्रारम्भ कर देना चाहिए।

११ : शलभासन

व्याख्या — शलभ शब्द संस्कृत भाषा का है, इसका अर्थ होता है टिड्डी। कोई कोई इस आसन को टिड्ढासन भी कहते हैं। आसन करने वाले के शरीर की आकृति टिड्डी जैसी मालूम होती है इसलिये इसे ‘टिड्ढासन’ अथवा ‘शलभासन’ कहा जाता है। इस आसन के अनेक प्रकार हैं, परन्तु उनमें शलभासन और अर्धशलभासन—यह दो ही प्रकार सुप्रसिद्ध हैं। यहाँ पर हम, जो शक्य है उन सब प्रकारों की चर्चा संक्षेप में करेंगे।

शलभासन की रीति

प्रथम स्थिति — जमीन पर आँचे लेट जाओ और दोनों को जुड़ाकर रखो। हाथों की मुठियाँ बाँधकर शरीर के



शरभामन



अर्थ शम्भाशन

धगल में रखो। ठोड़ी ज़मीन से छगी हुई होना चाहिए।

दूसरी स्थिति — उपरोक्तानुसार तैयारी करने के बाद साय शरीर (पैर, छाती, मस्तक) ज़मीन से ऊपर चठाओ। शरीर की आकृति जिन्ही जैसी दिखाई देगी। नाभि और घुसके आसपास का भाग, तथा दोनों हाथों की मुट्टियों के अतिरिक्त अन्य किसी अंग का ज़मीन से स्पर्श नहीं होना चाहिए। हो सके सतनी गहरी श्वास लेकर शलभासन करना चाहिए। जन्तक श्वास को रोक सको सततक शलभासन की स्थिति में रहना चाहिए, अर्थात् शलभासन की स्थिति में कुम्भक करना चाहिए। इस आसन में श्वासोच्छ्वास की क्रिया में ज़बरदस्ती नहीं करना चाहिए। पैर, गरदन या शरीर के अन्य अवयवों को हटके के साथ मत चठाओ। सम्पूर्ण क्रिया धीरे धीरे और प्राकृतिक रीति से करना चाहिए।

शलभासन के अन्य प्रकार

दूसरा प्रकार — पहले प्रकार की भाँति ज़मीन पर आँधे लेट जाओ। दोनों पैरों को अकड़ा हुआ रखकर प्रथम बायाँ पैर ज़मीन से जितना हो सके ऊपर चठाओ। दायाँ पैर, छाती, ठोड़ी आदि ज़मीन से ऊपर न चढ़ें इसका ध्यान रखना चाहिए। एक पैर को १० से १५ सेकंड तक ऊपर मूला हुआ रखकर, धीरे धीरे मूल स्थिति में लाओ और फिर दूसरा पैर ऊपर लो। प्रथम प्रकार की अपेक्षा इसमें एक पैर की (आधी) क्रिया होने से इसे "अर्धशलभासन" कहा जाता है।

तीसरा प्रकार:—इसमें जो पहले प्रकार की भाँति आँधि छेद जाओ। हाथों को शरीर के बगल में रखने के पहले कमर के पीछे जोड़कर रखो। गहरी श्वास भरकर गरदन, छाती और पैरों को पहले प्रकार की भाँति ऊपर उठाओ, फिर श्वास छोड़ने हुए मूल स्थिति में आ जाओ।

चौथा प्रकार:—तीसरे प्रकार की भाँति ही, सिर्फ हाथों को कमर के पीछे रखने के पहले सिर पर रखो।

पाँचवाँ प्रकार:—इसमें भी तीसरे प्रकार की भाँति ही सप्त क्रिया करना है, सिर्फ हाथ गरदन के पीछे रखना चाहिए।

छठवाँ प्रकार:—यह एक मुख्य प्रकार है। पहले प्रकार की भाँति आँधि छेद जाओ और गहरी श्वास भरकर दोनों पैर निलने दो सकें जमीन से ऊपर छे जाओ। इस प्रकार में छाती, ठोड़ी या मुठ्ठियों को जमीन से थोड़ा भी ऊपर नहीं उठना चाहिए। इस प्रकार में छाती और हाथों पर ही सारे शरीर का भार आता है। वास्तव में हाथों की कलाईयों को ही उठे हुए पैरों का अधिकांश भार उठाना पड़ता है। सभी आसनों में और शलभासन के समस्त प्रकारों में यही एक ऐसा प्रकार है जिसमें घड़ के समग्र भाग को बकायक गति मिलती है।

समय:—प्रथम सप्ताह में ४ बार, दूसरे सप्ताह में ६ बार, तीसरे सप्ताह में ९ बार, चौथे सप्ताह में ९ से ११ बार तक इस आसन का अभ्यास बढ़ाना चाहिए।

शलभासन के लाभ

(१) इस आसन से रुधिराभिसरण क्रिया, मलीभाँति होती है। आलस, बेचैनी, अरुचि तथा शरीर के अवयवों

में बारम्बार झनझनी आना—इत्यादि मद् कधिराभिसरण के परिणाम से उत्पन्न होने वाली शिकायतें दूर होती हैं।

(२) इस आसन से कमर के स्नायु का अच्छा विकास होता है। कमर का बेढौलपना, निबलता और टेढ़ापन दूर हो जाता है।

(३) इस आसन में पराङ पीछे की ओर मुड़ती है इसलिये इस आसन को पादहस्तासन की विरुद्ध आकृति भी माना जाता है।

(४) बहुत से लोगों को भोजन करने के बाद अफरा चढ़ता है। ऐसे लोग यदि धैर्यपूर्वक कुछ समय तक शल आसन करें तो अवश्य लाभ होता है। इस आसन से नाभि के नीचे स्थित सूर्य चक्र बदीप्त होने से आरोग्य में वृद्धि होती है। जठराग्नि तेज हो जाती है।

(५) इस आसन से घट के नीचे के अवयवों को लाभ पहुँचता है। जँघ, कंधे तथा गरदन आदि अंगों का भी इससे विकास होता है।

(६) पेट के भीतरी स्नायुओं को यह आसन अच्छा व्यायाम देता है। आंतों की क्रिया भी वेगवान बनाकर उनकी रसोत्पादन क्रिया में मुख्य भाग लेता है। पेट के भीतर रहने-वाले मुख्य अवयव—जैसे कि—यकृत, प्लीहा, मूत्राशय, जठर और आंतों को उत्तन्त्र करके उनके कार्य को वेगवान बनाता है। यकृत की वृद्धि, आंतों की निबलता, मूत्राशय की शिकायतें दूर होती हैं। जीर्ण अजीर्ण दूर हो जाता है। भूख बढ़ती है। आमाशय के समस्त स्नायुमण्डल को इस आसन से शक्ति प्राप्त होती है। इसमें रक्तवाह बढ़ने से

स्फूर्ति और शक्ति की वृद्धि होती है। इस आसन में कुम्भक किया जाता है, इसलिये फेफड़ों का विकास होता है।

१२ : शवासन

व्याख्या:—इस आसन की स्थिति में साधक शव की भाँति स्थिर और निश्चेष्ट दिखाई देता है, इसलिये इसे “शवासन” कहते हैं। “प्रेतासन”, “मृतासन”, “दण्डासन” इत्यादि इसी आसन के नाम हैं।

शवासन की रीति

(१) दोनों पैरों को लम्बाकर चित्त छेद जाओ। हाथों को शरीर के बगल में ज़मीन पर रखो।

(२) सर्वप्रथम हाथों-पैरों के रनायुगों को शिथिल करो। पश्चात् धड़ के रनायुगों को भी ढीला कर दो।—इससे विपरीत क्रम भी किया जा सकता है। मस्ती काटे या खुजली आये उस पर ध्यान न देकर निश्चेष्ट पड़े रहो। चारों ओर घूमते हुए अपने विचारों को स्थिर करो। शरीर के समस्त अवयव त्रितुल्य ढीले होना चाहिए। अपना अस्तित्व तक भूल जाओ। देखने वालों को ऐसा मालूम होना चाहिए, मानों उनके समक्ष प्राणरहित मनुष्य यानी शव पड़ा है। श्वासोच्छ्वास की क्रिया त्रितुल्य शांत और नियमानुसार होना चाहिए। प्राणायाम के शास्त्र में श्वासोच्छ्वास की तीन क्रियाओं को पूरक, कुम्भक और रेचक नाम से परिचयाना जाता है। श्वास को अन्दर खींचने की क्रिया को ‘पूरक’ कहते हैं; खींची हुई श्वास को रोक रखने की क्रिया

को 'कुम्भक' कहते हैं, और रोक़ी हुई श्वास को बाहर निकालने की क्रिया को 'रेचक' कहा जाता है। श्वासन में पूरक, कुम्भक और रेचक—तीनों क्रियाओं का समय समान रखना चाहिए, अर्थात् जितने समय में श्वास को रोक़ा हो उतने ही समय तक अन्दर रोक़ रखना चाहिए, और फिर उतने ही समय में बाहर निकालना चाहिये। यह क्रिया प्रारम्भ में कुछ कठिन मालूम होगी, लेकिन कुछ ही समय में स्वाभाविक हो जायेगी। प्राणायाम की उपरोक्त क्रिया करते समय शीघ्रता से या आनाज़ के साथ थोड़ी-थोड़ी श्वास नहीं लेना चाहिए, किन्तु तालबद्ध, स्वाभाविक रीति से धीरे-धीरे श्वास लेने और छोड़ने की क्रिया करना चाहिए।

शरीर-यंत्र को अन्न, जल और वायु की जितनी आवश्यकता है, उतनी ही व्यायाम और आराम की भी है। काम, बस इत्यादि को पकड़ने के लिये पचराई हुई स्थिति में दौड़कर तथा कृत्रिम हलन-चलन द्वारा हम अपने शरीर को अयोग्य भ्रम देते हैं। ऑफिस में जैमाइयाँ लेने से, मेज पर सिर रखकर पड़े रहने से, तथा बीड़ी और चाय के ढोङ पीने से शरीर-यंत्र को आराम नहीं मिलता। प्रत्येक शारीरिक या मानसिक परिश्रम के पश्चात् शरीर और मन योग्य आराम चाहते हैं। विविध आसना में शरीर के अवयवों को काम में लग जाना पड़ता है, अनेक छोटी-छोटी शिराओं और केश्याहिनियों का विनाश होता है, शरीर में अकारवायु का प्रमाण बढ़ता है और थकावट तथा कुछ अंशों में अरुचि का अनुभव होता है।—ऐसी परिस्थिति में से पार होने के लिये श्वासन महन्वपूर्ण कार्य करता है।

शवासन में "शीर्षासन और मन"—इस प्रश्न में दिये गये विचार बलपूर्वक करना चाहिए। मन का समय सरल होने इसके लिये प्रारम्भ में नेत्र मूँदकर निम्नोक्त वेदमन्त्र का जप करना चाहिए—

तेजोऽसि तेजो मयि धेहि ।
वीर्यं मसि वीर्यं मयि धेहि ।
बलमसि बल मयि धेहि ।
ओजोऽसि ओजो मयि धेहि ।
मन्युरसि मन्यु मयि धेहि ।
सहोऽसि सहो मयि धेहि ।

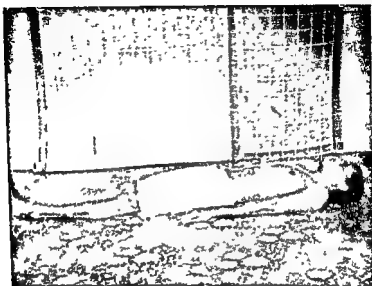
आवश्यक सूचना

इस आसन की स्थिति में रक्तभ्रमण खूब धीरे धीरे होता है; इसलिये निर्मल और अशक्त मनुष्यों को शरीर पर कम्बल ओढ़ लेना चाहिए। यह आसन सख्त और समतल भूमि पर करना चाहिए तिर के नीचे तकिया अथवा अन्य कोई वस्तु नहीं रखना चाहिए।

समय—यह आसन सामान्यतः १ से ३० मिनट तक किया जा सकता है। श्वातनुआ के रोगी अधिक समय भी कर सकते हैं।

शवासन के लाभ

शीर्षासन द्वारा शुद्ध हुआ रक्त शवासन से शरीर के कोने कोने में पहुँच जाता है। यही हुई गरदन के स्नायुओं



श्यामन



सर्वागमन

में शिथिलता आने से उन्हें रूढ़ आराम मिलता है। श्वासन से समस्त मज्जातत्त्वों को पोषण और उत्तेजन मिलता है; मानसिक बल में वृद्धि होती है। न्यूरेस्थेनिया के रोगियों को श्वासन अत्यन्त लाभदायक है।

अतिशय परिश्रम के बाद, खूब चलने या दौड़ने के बाद अथवा प्रतियोगिता में भाग लेने के बाद यदि कुछ मिनट तक श्वासन किया जाये तो सारी थकावट दूर हो जाती है और कार्य करने की नयी शक्ति प्राप्त होती है। आसन करते समय बीच-बीच में श्वासन करने से आशातीत लाभ होता है। यदि आसनों के बीच में श्वासन करने का समय न मिले तो अत में अवश्य ही करना चाहिए।

भावनाशील, ऊर्मिप्रधान, अधिक दौड़धूप करने वाले तथा अस्थिर चित्त वालों को यह आसन अवश्य करना चाहिए। जिस समय मन विह्वल हो गया हो, कोई उत्तरदायित्व का कार्य बर्बाद हो, शरीर या मन को कोई आघात पहुँचा हो, अथवा असामान्य संयोग उपस्थित हुए हों, उस-समय एकान्त में जाकर ३ से ५ मिनट तक यह आसन करके देरना, जीवन में कमी न हुआ हो ऐसा अनुभव होगा। हृदयाकाश स्पष्ट एवं प्रकाशमान बन जायेगा, फाले, अघकार फैलाने वाले, गर्जना करने वाले बादल धिरे जायेंगे और आशा, कृसाह तथा शक्ति का सूर्य उदित होगा।

श्वात्मन मात्र शरीर को ही आराम नहीं देता, किन्तु मन और आत्मा को भी शक्ति अर्पण करता है। यह आसन करने से हृदय में शुभ भावना का जन्म होता है, हृदय को मलिन और भ्रष्ट करने वाले विचार अदृश्य हो जाते हैं, आध्यात्मिक एवं मानसिक शक्ति बढ़ती है। श्रमजीवियों के

साथ बुद्धिजीवियों को भी यह आसन करना चाहिए। श्वासन के पश्चात् कोई भी मानसिक कार्य अत्यन्त सफलता-पूर्ण होता है। वहील, क्लर्क, शिक्षक, विद्यार्थी और लेखक प्रतिदिन थोड़ी देरतक यह आसन करके अनुभव लें—ऐसी मेरी सलाह है।

१३ : सर्वांगासन

शीर्षासन आसनों का राजा है और सर्वांगासन उसका प्रधान है। सर्वांगासन शीर्षासन का पूरक है, उसकी दृढ़ता प्रिय है। सर्वांगासन को शीर्षासन की कक्षा में रखा जा सकता है। शीर्षासन के पूर्व सर्वांगासन करने से शीर्षासन की स्थिति में किसी प्रकार की शारीरिक अडचन नहीं आती। इतना ही नहीं, परन्तु शीर्षासन करने में एक प्रकार का आनन्द आता है। शीर्षासन करने या सीखने से पहले सर्वांगासन का प्रारम्भ करना चाहिए।

सर्वांगासन की रीति

मूल स्थिति — घटाई पर चित्त लेट जाओ। हाथ शरीर के बगल में और हथेलियाँ जमीन पर होनी चाहिए।

(१) धीरे धीरे पैरों को कमर से ऊपर चढाओ और ३०° का कोण (Angle) बनाओ। कुछ देर ठहरो। पश्चात् ६०° तक पैरों को ऊपर ले जाओ। कुछ सेकण्ड तक इसी स्थिति में पैरों को स्थिर रखकर ९०° के कोण पर लाकर समकोण बनाओ।

(२) अभीतक जो हल्क निष्क्रिय स्थिति में थे उन्हें कमर

के पीछे ले जाकर उनके सहारे कंधों को ऊपर उठाओ। शरीर का सारा वजन कुहनियों, कंधों और गरदन के पिछले भाग में बँट जायेगा। घड़ और पैर सीधी रेखा में होना चाहिए। मूल स्थिति में आते समय पैरों को जिसप्रकार ऊपर लिया था उसी प्रकार नीचे लाना चाहिए। पैरों को हटके साथ जमीन पर मत पछाड़ना। पैर नीचे जाये उस समय सिर या घड़ का भाग ऊपर नहीं उठना चाहिए।

सर्वांगासन का बराबर अभ्यास हो जाने के पश्चात् हाथों को ज़मीन पर रखकर—हाथों का सहारा लिये बिना ही सर्वांगासन करने की आवृत्त ढालना चाहिए।

इस आसन में कुछ विनिष्टता भी लाई जा सकती है—

(१) सर्वांगासन की स्थिति में दोनों पैरों के बीच फासला करो और फिर मिलाओ। इसप्रकार ३ से ५ बार करो।

(२) सर्वांगासन की स्थिति में एक पैर को सीधा रखकर दूसरा पैर सिर के पीछे जमीन पर लगाओ। इस स्थिति में अर्धसर्वांगासन और अर्धहलासन हो जायेगे। इसप्रकार क्रमशः पैर बदलकर करना चाहिए।

(३) सर्वांगासन की स्थिति में पैरों को इसप्रकार खलाओ मानों साइकिल चला रहे हो।

(४) दोनों पैरों को एकसाथ इसप्रकार खलाओ मानों पानी में तैर रहे हो।

आवश्यक सूचना

इस आसन का महत्त्व थाइरॉइड और पेट थाइरॉइड ग्रन्थि के प्रभाव पर अवलम्बित है। इस आसन में ठोड़ी

साथ बुद्धिजीवियों को भी यह आसन करना चाहिए। श्वासन के पश्चात् कोई भी मानसिक कार्य अत्यन्त सफलता पूर्वक होता है। घसील, कलर्न, शिश्नक, विद्यार्थी और लेक्चर प्रतिदिन थोड़ी देरतक यह आसन करके अनुभव लें—ऐसी मेरी सलाह है।

१३ : सर्वांगासन

शीर्षासन आसनों का राजा है और सर्वांगासन उसका प्रदान है। सर्वांगासन शीर्षासन का पूरक है, उसकी इच्छा क्रिया है। सर्वांगासन को शीर्षासन की कक्षा में रखा जा सकता है। शीर्षासन के पूरे सर्वांगासन करने से शीर्षासन की स्थिति में किसी प्रकार की शारीरिक अड़चन नहीं आती। इतना ही नहीं, परन्तु शीर्षासन करने में एक प्रकार का आनंद आता है। शीर्षासन करने या सीखने से पहले सर्वांगासन का प्रारम्भ करना चाहिए।

सर्वांगासन की रीति

मूल स्थिति — चटाई पर चित्त लेट जाओ। हाथ शरीर के घगल में और हथेलियाँ जमीन पर होनी चाहिए।

(१) पीरे धीरे पैरों को कमर से ऊपर उठाओ और ३०° का कोण (Angle) बनाओ। कुछ देर ठहरो। पश्चात् ६०° तक पैरों को ऊपर ले जाओ। कुछ सेकण्ड तक इसी स्थिति में पैरों को स्थिर रखकर ९०° के कोण पर छाकर समकोण बनाओ।

(२) अभी तक जो हाथ निष्क्रिय स्थिति में थे उन्हें कमर

के पीछे ले जाकर उनके सहारे कंधों को ऊपर उठाओ। शरीर का सारा वजन कुहनियों, कंधों और गरदन के पिछले भाग में घँट जायेगा। घट और पैर सीधी रेखा में होना चाहिए। मूल स्थिति में आते समय पैरों को जिसप्रकार ऊपर लिया था उसी प्रकार नीचे लाना चाहिए। पैरों को शरीर के साथ जमीन पर मत पछाड़ना। पैर नीचे जाये उस समय सिर या घट का भाग ऊपर नहीं उठना चाहिए।

सर्वांगासन का बराबर अभ्यास हो जाने के पश्चात् हाथों को जमीन पर रखकर—हाथों का सहारा लिये बिना ही सर्वांगासन करने की आदत डालना चाहिए।

इस आसन में कुछ बिनिघता भी लाई जा सकती है —

(१) सर्वांगासन की स्थिति में दोनों पैरों के बीच फासला करो और फिर मिलाओ। इसप्रकार ३ से ५ बार करो।

(२) सर्वांगासन की स्थिति में एक पैर को सीधा रखकर दूसरा पैर सिर के पीछे जमीन पर लगाओ। इस स्थिति में अर्धसर्वांगासन और अर्धहलासन हो जायेंगे। इसप्रकार क्रमशः पैर बदलकर करना चाहिए।

(३) सर्वांगासन की स्थिति में पैरों को इसप्रकार चलाओ मानों साइकिल चला रहे हो।

(४) दोनों पैरों को एकसाथ इसप्रकार चलाओ मानों पानी में तैर रहे हो।

आवश्यक सूचना

इस आसन का महत्त्व थाइरॉइड और पेरा थाइरॉइड ग्रन्थि के प्रभाव पर अवलम्बित है। इस आसन में ठोड़ी

को छाड़ी पं साव दयाकर रखना चाहिए। योग में इस क्रिया को "जालधर बंध" कहते हैं। छोटी को छावी पर दया रखने से उपर्युक्त प्रस्थियों पर अच्छा प्रभाव पड़ता है।

समय—यदि तुम मात्र सर्वांगासन ही करना चाहते हो तो इससे सम्पूर्ण लाभ के लिये समय की मर्यादा कम से कम २० मिनट तक बढ़ाना चाहिए। यदि शीर्षासन या अन्य आसनों के साथ ही सर्वांगासन करना हो तो ५ से ६ मिनट का समय पर्याप्त है। इस आसन का प्रारम्भ ३० सेकण्ड से करना चाहिए। दूसरे सप्ताह में एक मिनट तक और तीसरे तथा चौथे सप्ताह में दो मिनट तक समय बढ़ाना चाहिए। एक महीने के अंत तक तीन मिनट का अभ्यास कर लेना चाहिए।—इसप्रकार दो से तीन महीने की अवधि में छह मिनट के निश्चिन् समय में आ जाना चाहिए।

सर्वांगासन का प्रभाव

सर्वांगासन द्वारा प्राणप्रस्थि—स्वास्थ्य बढ़ने से जातीय अंगों की अव्यवस्था, सर्व प्रकार के रक्तदोष तथा पृष्ठावस्था की शुरियाँ दूर होकर, चिदचिदापन, जड़ता, आलसी और विचित्र प्रकृति में परिवर्तन होता है और जीवन में शक्ति तथा चैतन्य नश्यमान होते हैं। इन्द्रियों में चूने का प्रमाण बढ़ता है, क्षातनुओं और स्नायुओं में स्थिरता आती है, शरीर के विषाक्त द्रव्यों का निर्यात योग्य रीति से होता है।

पेट के स्नायुओं का स्वागत होने से अथवा नाड़ीयंत्र की अपूर्णता के कारण कभी-कभी कम्प्लेक्स की शिकायत

इस आसन में छाती, गरदन तथा मस्तक में रक्त-एकत्रित होने से गरदन, छाती और स्नानतंतु-सम्बन्धी रोग, मस्तिष्कशक्ति की निबलता, स्मरणशक्ति की मंदता, नेत्रों का धुंधलापन, घालों का खिरना या सफेद हो जाना—इत्यादि शिकायतें दूर हो जाती हैं।

दाँतों के लिये यह आसन लाभदायी है। मसूहों (Gums) को स्वच्छ और पर्याप्त मात्रा में रक्त मिलता है। बारम्बार मसूहों का सूजना, दर्द होना और रक्त निकलना—इत्यादि शिकायतें अवश्य दूर हो जाती हैं।

योग की क्रिया करने के पूर्व सर्वांगासन करने से सारे शरीर में एक-सा रक्तप्रमण होता है; जिससे शरीर के विशिष्ट भागों में योग्य प्रमाण में रक्तगति बढ़ाने में यौगिक क्रिया को सहायता मिलती है।

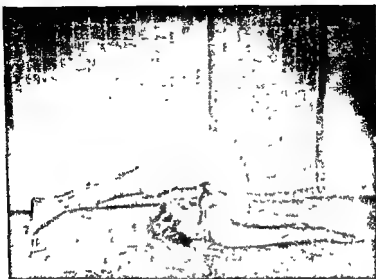
१४ : हलासन.

व्याख्या:—इस आसन का आकार हल जैसा दिखाई देता है, इसलिये इसे “हलासन” कहा जाता है। शरीर के समस्त अंगों का ज़मीन के साथ स्पर्श होने से कुछ लोग इसे सर्वांगासन भी कहते हैं।

हलासन की रीति

(१) ज़मीन पर बिच लेट जाओ; हाथों को शरीर के बगल में हथेलियाँ ज़मीन से उठे इसप्रकार रखो। दोनों पैर जुड़े हुए होना चाहिए।

(२) धीरे धीरे पैरों को छठाकर ३०° पर छाओ; फिर



इलामन

६०°, ९०° तक ऊँचा करो। पैर समकोण की स्थिति में आने पर कमर से मोड़कर एकदम सिर के पीछे ले जाओ, पैरों की अँगुलियाँ सिर के पीछे दूर ज़मीन को स्पर्श करेंगी, उस समय पूर्ण आकार हल जैसा दिखाई देगा। पैर घुटनों के पास से बिलकुल सिके हुए होना चाहिए। जिनकी करोड़ स्थितिस्थापक न हो उन्हें बलपूर्वक झटके के साथ पैरों को पीछे ले जाने का आग्रह नहीं रखना चाहिए। प्रारम्भ में पैरों को थोड़ा थोड़ा पीछे ले जाना चाहिए और जबतक अभ्यास करते-करते पूर्ण हलासन न हो तबतक धैर्य रखना चाहिए। 'हाथों पर आम नहीं उगते'—यह सिद्धान्त सभी आसनों में याद रखना चाहिए। हलासन पूर्ण होने पर जिस प्रकार पैरों को लिया था उसीप्रकार धीरे-धीरे मूल स्थिति में ले जाकर चित्त छेद जाना चाहिए। पैरों को ले जाने में शीघ्रता नहीं करना चाहिए, सिर या कंधों का—कोई भी भाग ज़मीन से ऊपर नहीं उठना चाहिए। चित्त छेदे छेदे पाँच-छह गहरे श्वासोच्छ्वास की क्रिया करना चाहिए। हलासन की स्थिति में प्रारम्भ में श्वास को बिलकुल बाहर निकालकर पेट को अंदर सिकोड़ लेना चाहिए। यदि आसन अधिक देरतक करना हो तो धीरे-धीरे श्वात चित्त से श्वासोच्छ्वास की क्रिया करना चाहिए।

हलासन में थोड़ी बहुत विविधता भी लाई जा सकती है। जब पैर सिर की ओर ज़मीन पर पहुँचे उस समय हाथों को घगल में से हटाकर पैरों के अँगूठे पकड़ लेना चाहिए। हाथों को सिर के नीचे रखकर हलासन करने से भी लाभ होता है। प्रारम्भ में कमर को हाथों का सहारा देने से इस आसन की आधी कठिनाई दूर होजाती है।

हाथ का सहारा रखने से समय भी बढ़ाया जा सकता है और कमर में दर्द भी नहीं होता।

आवश्यक सूचना

हलासन की पूर्ण स्थिति में ठोड़ी को छाती के साथ जोर से दबा रखना चाहिए। यदि ठोड़ी को छाती के साथ नहीं दबाओगे तो आसन का आधा लाभ चला जाएगा। सम्पूर्ण लाभ के लिये ठोड़ी को छाती से लगाना अनिवार्य है। यदि ठोड़ी को छाती से नहीं लगाओगे, अपना इस सन्ध्यन्ध में सावधानी नहीं रखोगे, तो इस आसन में थाइरोइड और पेश थाइरोइड पर ठोड़ी द्वारा जो प्रभाव पड़ता है और वससे जो अपुन लाभ मिलता है वससे तुम वंचित रह जाओगे। स्त्रियों को यह आसन नहीं करना चाहिए।

समय —प्रारम्भ में इस आसन में थोड़ी देर तक स्थिर रहना भी कठिन है। यह आसन करने वाला मनुष्य इतना अधीर हो जाता है कि थोड़ी सी तकलीफ होने पर ही—फिर चाहे भले ही पैर पीछे न पहुँच पाये हों—मूल स्थिति में आकर आराम का दम लेता है। पहले सप्ताह में २ से ५ सेकंड स्थिर रहने का प्रयत्न करना चाहिए और प्रतिदिन दो बार यह आसन करना चाहिए। दूसरे सप्ताह में कम से कम दस सेकंड स्थिर रहकर चार बार क्रिया करना चाहिए। तीसरे चौथे सप्ताह में कम से कम एक मिनट स्थिर रहना चाहिए और क्रिया पुनः पुनः करना चाहिए। बीच बीच में आराम अवश्य लेते रहो। शरीर की थलिक द्वाँर आसन सिद्ध नहीं करना चाहिए। स्वामी शिवानन्दजी कहते हैं कि—“आध्यात्मिक लाभ प्राप्त करने के लिये यह आसन एक ही बार

अधिक देरतक करना चाहिए।”

हलासन के लाभ

प्राणप्रन्थि (Thyroid) और पार्श्वप्राणप्रन्थि पर इस आसन का प्रभाव पड़ता है। इन ग्रन्थियों का महत्त्व पहले विस्तारपूर्वक बतलाया जा चुका है वह पाठक देख लें। शीर्षासन, सर्वांगासन और हलासन—तीनों आसनों का अंतः-प्राणी ग्रन्थियों पर अद्भुत प्रभाव होता है; इसलिये इन्हें आसनों में श्रेष्ठ माना जा सकता है।

करोड़रज्जु की स्थितिस्थापकता और स्वास्थ्य के लिये यह आसन अपूर्व है। इससे मेरुदण्ड कोमल बनता है और उसके आसपास के रन्ध्रों में पर्याप्त मात्रा में रक्त एकत्रित होने से वे रन्ध्र भी स्वस्थ हो जाते हैं। हानतंतुओं के रोग से पीड़ित पृष्ठ और चपल एवं उत्साही युवक—यह एक-दूसरे से विरुद्ध करोड़रज्जु की दशा या परिणाम है। इस आसन के लिये पूज्य स्वामी शिवानन्द जी (एम. डी.) अपनी सचित्र “हठयोग” नामक पुस्तक में लिखते हैं:—

हानतंतु-मण्डल और पीठ की मांसपेशियों पर व्यायाम होने से अच्छे प्रमाण में रफ़ूति आती है। जो इस आसन का अभ्यास करते हैं वे कभी भी आलसी नहीं रह सकते। उनमें रफ़ूति, शक्ति और साहस का संचार होता है। इसके अभ्यास से कमर, गरदन तथा पीठ के अनेक रोग मिट जाते हैं, गुल्म, चिरकालीन मदाग्नि, अजीर्ण, रक्त और प्लीहावृद्धि जड़मूल से नष्ट हो जाते हैं।

शुद्धि हुई कमर वाले, हानतंतुओं के रोग से पीड़ित,

और 'कमर में दर्द होता है' की शिकायत वाले यह आसन अवश्य करें।

गुम्दारा-पेट-भटके जैसा विशाल है ? गुन्त्वाकर्षण से झुक गया है ? हैंसते, झोलते या चलते हुए वह भूकम्प के धक्कों की तरह छोल चठता है ? क्या कमी कमी बसमें ब्यालामुरी की भाँति भयंकर गड़गड़ाहट होती है ? मादूम होता है कि तुमने उसे खड़ी मलई और-मेवा-मिठाइयों से पाल-पोपकर बढ़ा किया है। वह कहीं फूँझपर या अन्न का भण्डार नहीं था ! भगवान ने पेट को दो हाथों और दो पैरों के बीच बिसलिये रखा होगा, इसका तुमने कभी ख्याल किया है ? जीभ के गुलाम होकर तुमने प्रकृति की सर्वोत्तम कृति का कितना भयंकर अपमान किया है ? निरोगी, सशक्त और सुदृढ़ बनने के लिये अवतरित हुआ मानव कैसा बेडौल, कितना निर्माल्य और रोगी बन गया है ? ईश्वर की सर्व-श्रेष्ठ सौन्दर्यवान कृति वह मनुष्य ! हमारे आहार-विहार के पाप से हमारे शरीर कैसे भ्रष्ट हो गये हैं ? ५० इंच पेट, ३० इंच छाती, गन्ने के साँटे जैसे हाथ और पलंग के पायों जैसे पैर वाले शेर, दुबले-पतले मुरदार युष्क क्या ईश्वर की सर्व सुंदर कृतियाँ हैं ? 'Man is after all the image of god' क्या ईश्वर ऐसा ही होगा ? क्या स्वस्थ और सुंदर बनना अपवाद होगा ? अयोग्य आहार-विहार और व्यायाम के अभाव से आज हमारी यह दशा है। हलासन से विशाल तोंद वाले महाशयों के पेट की खरवी बम होकर छोटे हो जाते हैं; पेट के स्नायु सुन्दर और सुदृढ़ बन जाते हैं; अपने की शिकायत दूर हो जाती है।

आसन करने वालों के लिये आवश्यक संमति

(१) आसन करने का समय

शीर्षासन के अतिरिक्त अन्य सभी आसन सायंकाल करना चाहिए। प्रातःकाल अपना शरीर होना चाहिए उतना स्थितिस्थापक नहीं होता। आमन अर्थात् रींचावानी का व्यायाम। शरीर की स्थितिस्थापकता प्रातःकाल की अपेक्षा सायंकाल अच्छी होती है। प्रातःकाल शरीर को परावर नहीं मोड़ा जा सकता इसलिये आसनों की सिद्धि में कठिनाई आती है। यदि प्रातःकाल आसन करना हों तो पहले अन्य व्यायाम करके शरीर को आसनों के लिये स्थितिस्थापक बना लेना चाहिए।

(२) आसन और भारी व्यायाम

भारी व्यायाम करने के बाद तुरन्त ही आसन नहीं करना चाहिए, आसनों के पश्चात् तुरन्त भारी व्यायाम नहीं करना चाहिए, परन्तु शीर्षासन में दी हुई सूचनाओं का अनुसरण करना चाहिए।

(३) आसन और स्नान

स्नान के पश्चात् आसन करने की बेरी संमति है। स्नान के पश्चात् आसन करने से अपूर्व लाभ होता है। स्नान से शरीर के छिद्र खुल जाते हैं, रक्तभ्रमण अर्थात् रधिराभिस-

रण किया वेगवान बनती है, स्नान द्वारा विकसित हुई नसें नाडियाँ आसन द्वारा वेगवान बने हुए रक्तप्रवाह को योग्य मार्ग देती हैं। नसों-नाडियों की शुद्धि का कार्य—रुधिर-भिसरण का कार्य सुव्यवस्थित होता है।

(४) आसन और वस्त्र

आसन करते समय शरीर पर कम से कम वस्त्र रखना चाहिए। मात्र ढीली लेंगोट या चूड़ी हो वो अधिक अच्छा। अधिक वस्त्र रक्तप्रवाह को रोकते हैं।

(५) धनकामुक्की मत करना

आसन करते समय शरीर पर अयोग्य दबाव या सिंचाव नहीं होना चाहिए। करोडरज्जु से सम्यन्धित आसन अत्यन्त संमालपूर्वक करना चाहिए। कोई भी आसन धरुके या हठके के साथ मत करो, किन्तु योग्य सिंचाव या दबाव देकर करो।

(६) भद्रा, लगन और धैर्य

दुनिया में जो वस्तु मूल्यवान है उसकी प्राप्ति सरलता से नहीं हो सकती। प्रारम्भ में ही एकदम आसन आना चाहिए—यह मान्यता निराधार है। “मुझ से आसन नहीं हो सकते”—ऐसा मान लेना भी धम है। अभ्यासियों को आसनों की सिद्धि के लिये लगन, और परिणाम के लिये धैर्य रखना चाहिए। धैर्य और आग्रहपूर्वक आसनों का

अभ्यास चालू रखना चाहिए। प्रारम्भ में जो भी थोड़ी-बहुत सिद्धि प्राप्त हो उसमें संतोष मानकर पूर्णता पर पहुँचने का सतत प्रयत्न करना चाहिए। कई लोग चाहे जैसी आकृति करके आसन करने का संतोष लेते हैं यह ठीक नहीं है।

(७) आसन और शौचादि क्रिया

शौचादि नित्यकर्म करने के पश्चात् आसन करना चाहिए। कृत्तियत के रोगी अथवा प्रारम्भ करने वालों को पहले उद-वास, एनिमा आदि द्वारा वेहशुद्धि कर लेना चाहिए। कुद-रती हाज़त न हो तबतक आसन नहीं करना चाहिए—ऐसा कोई नियम नहीं हो सकता; तथापि कुदरती हाज़त के बाद आसन करना विशेष अच्छा है। बठते ही शौच जाने की आवृत्त ढालने से कुछ ही समय में वह आवृत्त कुदरती हो जायेगी।

(८) प्रगति का सूत्र : विविधता

आसनों में विविधता रखना चाहिए। प्रतिदिन एक ही प्रकार के आसन करते रहने से अन्त में अरुचि उत्पन्न होती है। एक ही प्रकार के व्यायाम से शरीर यंत्रवत् बन जाता है और स्नायुओं को भी योग्य व्यायाम नहीं मिल पाता। अरुचि से बचने के लिये नित्य आसनों में परिवर्तन करते रहने से भी लाभ नहीं होता। सम्पूर्ण लाभ प्राप्त करने के लिये आसनों का कार्यक्रम बुद्धिपूर्वक नियोजित करो। प्रति-दिन किए जानेवाले आसनों में निम्नोक्त चार-विभाग के आसनों में से योग्य आसनों का समावेश करना चाहिए :—

(१) बैठे-बैठे किए जाने
वाले आसन

(२) लेटे-लेटे किए जाने
वाले आसन

- (१) जानु-शिरासन
- (२) पद्मासन
- (३) पाशगुप्ठासन
- (४) वक्रासन
- (५) गोमुरासन
- (६) आकर्ण्यधनुरासन
- (७) पश्चिमोत्तानासन
- (८) अर्धमत्तयेन्द्रासन
- (९) सिद्धासन
- (१०) गर्भासन
- (११) उष्ट्रासन

- (१) पवनमुक्तासन
- (२) शलभासन
- (३) मत्स्यासन
- (४) उत्तानपादासन
- (५) भुजंगासन
- (६) धनुरासन
- (७) इलासन
- (८) सुप्तपद्मासन
- (९) शवासन

(३) खड़े रहकर किए
जाने वाले आसन

(४) सिर टेककर किए
जाने वाले आसन

- (१) ताड़ासन
- (२) उत्कटासन
- (३) गरुडासन
- (४) त्रिकोणासन
- (५) कोणासन
- (६) पादहस्तासन

- (१) शीर्षासन
- (२) ऊर्ध्वपद्मासन
- (३) सर्वांगासन
- (४) धृक्वासन

(९) ध्यान में रखने योग्य विषय

कुछ आसन ऐसे हैं जिनका शरीर के अमुक भाग पर ही दबाव होता है, और अमुक आसन ऐसे हैं जिनका दबाव पहले विभाग से विरुद्ध स्नायुओं पर होता है। इस-तरह एक प्रकार दूसरे प्रकार की विरुद्ध आवृत्ति (Counter Pose) का कार्य करता है। हलासन, पश्चिमोत्तासन, जानु-शिरासन, पादहरतासन-इत्यादि आसनों में पेट का भाग दबता है और कमर का भाग खिंचता है, जबकि दूसरी ओर धनुरासन, चक्रासन, भुजंगासन इत्यादि आसनों में पेट का भाग खिंचता है और कमर के भाग पर दबाव पड़ता है। एक विभाग के आसनों के बाद यदि उससे विरुद्ध विभाग के आसन किया जाए तो विशेष लाभ होता है। आसनों के अभ्यासक्रम में साधकों को यह विषय ध्यान में रखना चाहिए।

(१०) स्थान की पसन्दगी

स्वच्छ प्रकाशित कमरा, मैदान अथवा अन्य कोई सुन्दर स्थान आसनों के लिये पसन्द करना चाहिए। हो सके तो सूर्य किरणों में आसन करना चाहिए। प्रातः और सायंकाल थोड़े-थोड़े आसन करने से अच्छी प्रगति होगी।

(११) जो कहीं वह बराबर करो

पाँच मिनट में पच्चीस आसन करने वाला जो आसनों के लाभ की आशा नहीं रखना चाहिए। प्रत्येक आसन -

व्यक्तिगत समय और श्रम चाहता है। पादुहस्तासन, जानु-शिरासन, पवनमुक्तासन जैसे आसन पुनः पुनः पाँच-छह बार किए जा सकते हैं; जबकि शीर्षासन, पद्मासन और धिद्धासन जैसे आसनों में एक ही स्थिति में अधिक समय तक स्थिर रहना चाहिए।

(१२) सावधान रहना

विवाहित-जीवन में संयम का नाम ब्रह्मचर्य है। ब्रह्मचर्य का भंग यानी जीवन का हास। “मरणम् बिन्दु पातेन, जीवनम् बिन्दु धारणात्।”—यह मत भूलो! पूर्व दिशा की ओर चउने वाला यदि पश्चिम दिशा की ओर मुँह रसेगा तो ध्वज्य ठोकर छोगी और गिर पड़ेगा। आसनों द्वारा आरोग्य की आशा रखने वाले बीर्यनाश से सावधान रहें!

(१३) अति सर्वत्र व्रजयेत्

जीवनशक्ति की मर्यादा पर आसनों की और आसनों के समय की मर्यादा बांधना चाहिए। प्रारम्भ में सरल आसन करो और वे भी थोड़े समय में पूर्ण करो। शक्ति और अभ्यास की वृद्धि के साथ ही आसनों की संख्या और समय में वृद्धि करना चाहिए। प्रत्येक आसन समस्त-पूर्वक करो। यदि पुनः पढ़कर आसन करना हो तो खूब ध्यान और मननपूर्वक विचारकर करना चाहिए। “गुरु बिना ज्ञान अधूरा”—यह वाक्य ध्यान में रखकर, किसी निष्णात की देखरेख में आसन सीख लेना चाहिए। फिर व्यक्तिगत करने में कोई हानि नहीं है।

(१४) दवा और आसन में क्या पसंद करेंगे ?

“दवा तो दवाँ का थैला है।” आसनपद्धति से आरोग्य प्राप्त करने की इच्छा रखने वालों को दवावाद के भ्रमजाल में नहीं फँसना चाहिए। दवावाद एक बड़ा भारी अंधेर है। दवा आरोग्य, सम्पत्ति और जीवन को नष्ट करती है, जबकि आसन-चिकित्सा इससे विपरीत परिणाम लाती है।

(१५) ईश्वर का आशीर्वाद : निद्रा

दवा और प्रकाश वाले स्वच्छ कमरे में कम से कम ७-८ घण्टे सोना चाहिए। औंथा लेटना या चित्त ? बायीं करघट लेटना या दायीं ?—यह प्रश्न विवादप्रस्त हैं। सर्व प्रथम श्वासन की भाँति चित्त लेट जाओ। गात्र ढीले करो। प्रेरित विचार करो। प्रभु-प्रार्थना करो। इसप्रकार पाँच से दस मिनट करो। फिर बायीं करघट लेकर सो जाओ। यदि करघट बदलने की आवश्यकता हो तो बदलो। कभी भी चित्त या औंधे मत सोओ। “जो रात्रि को जल्दी सो जाते हैं और प्रातःकाल सूर्योदय के पहले उठ जाते हैं, उन्हें धन, बुद्धि और सम्पत्ति की प्राप्ति होती है तथा उनका शरीर निरोगी रहता है।”—इस वाक्य को याद रखो।

(१६) आसन नियमित करो

भोजन के पश्चात् या पूर्व दो घण्टे के अन्दर किसी भी प्रकार का व्यायाम करना हानिकारक है। आसनों का कार्यक्रम नित्यनियमानुसार रखना चाहिए। एक-दो दिन उत्साह

में आकर आसन कर डालना और फिर दस-पन्द्रह दिन आराम करना—यह रीति अच्छी नहीं है; इसप्रकार आसन करने वालों को कोई लाभ नहीं होता। जीवन के दैनिक कार्यों में आसनों को मुख्य स्थान देना चाहिये। जिस वस्तु से सनातन सुख, शांति और आरोग्य प्राप्त होता हो, वस्तु के बिना एक दिन भी कैसे चलाया जा सकता है ?

(१७) धीरे धीरे प्रगति करो

धीमारी अथवा अन्य किन्हीं संचोगों में अधिक समय तक आसन बन्द करना पड़े हो और पुनः प्रारम्भ करना हो तो प्रथम हलके प्रकार से प्रारम्भ करना चाहिए और धीरे धीरे पूर्व क्रम पर आ जाना चाहिए।

(१८) आसन और मालिश

आसनों में जो स्नायु कार्य करें उन पर आसनों के पश्चात् मालिश करना चाहिए। जानु-शिरासन, पश्चिमोत्तानासन में जघनि, घुटनों के नीचे का भाग, तथा कमर बहुत खिंचते हैं; पेट पर दबाव आता है; इसलिये आसन करने के बाद उन भागों पर मालिश करना चाहिए; ताकि रुधिराभिसरण क्रिया बेगवान बने और नसों-नाड़ियों के स्वास्थ्य में वृद्धि हो। मालिश करने से त्वचा कोमल हो जाती है। सभी आसनों में इसीप्रकार समझना चाहिए।

(१९) झुककर बैठने की आदत

हम सामान्यतः झुककर बैठते हैं; जिससे स्वास्थ्य पर बुरा प्रभाव पड़ता है। जो आसन शरीर को इस स्थिति से

विपरीत दिशा में ले जाते हों उन पर विशेष ध्यान रखना चाहिए। धनुरासन, चक्रासन और भुजंगासन इत्यादि इस षोडश के आसन हैं।

(२०) आसन और उम्र

प्रायः दस-ब्याह्र वर्ष की उम्र के बाद ही आसन प्रारम्भ करना चाहिए। २० से ३० वर्ष की उम्र के लोग आसन भलीभाँति कर सकते हैं। इससे अधिक उम्र के लोगों को प्रारम्भ में कुछ आपत्ति मालूम होती है, परन्तु कुछ ही समय के अभ्यास से सख्त हड्डियाँ और स्नायु स्थितिस्थापक, फोमल और कार्यशील बन जाते हैं।

(२१) इतना ध्यान रखना

आसन करते समय चश्मा, जूते, अधिक कपड़े और सख्त लँगोद या चट्टी मत पहिनना।

(२२) योग का सौपान : आसन

योग की सिद्धि के लिये आसन एक आवश्यक अंग है, इसलिये आसनों की पूर्णता के लिये, उन पर होने वाले पूर्ण अधिकार के लिये और नियमितता के लिये, जो साधक वेशरकार रहते हैं, वे योग में सिद्धि प्राप्त नहीं कर पाते। आध्यात्मिक प्रवृत्ति वाले लोगों को प्रथम आसन करना चाहिए। आसन आलस को दूर करते हैं, अस्वस्थता बढ़ाते हैं, मन को स्वच्छ एवं स्थिर करते हैं, हृदय को शक्ति और शांतिमय

धनाते हैं। आसनों के पश्चान जप, तप और ध्यान में मृग मन लगता है।

१ (२३) आसन और श्वासोच्छ्वास का व्यायाम

आमनों के साथ यदि योग्य रूप में नियमानुसार श्वासोच्छ्वास की क्रिया की जाये तो अपूर्व लाभ होता है। आसन करते समय सामान्यतः श्वासोच्छ्वास की क्रिया की ओर बहुत कम ध्यान दिया जाता है—यह ठीक नहीं है। हलके श्वास करने से अच्छा लाभ होता है। आसनों में अयोग्य श्वासोच्छ्वास नहीं करना चाहिए। जब पेट, घड़ या पैरों का दबाव आये उस समय श्वास बाहर निकालना चाहिए। पेट खुले अर्थात् पेट पर दबाव न हो उस समय श्वास अंदर खींचना चाहिए।

(२४) मन की शक्ति

जिसप्रकार अधिकांश ईश्वर के भक्त सोते जागते शुद्ध-अशुद्ध दो-चार श्लोक या भजन बोलकर, चदन पेशर छिड़क कर, दो चार पुष्प मूर्ति पर चढ़ाकर मान लेते हैं कि भगवान की भक्ति पूरी हुई। वस्तु जितनी महान हो उतना ही विशेष उसकी प्राप्ति का प्रयत्न होना चाहिए। दो चार बार पैरों को इधर-उधर पटककर, शरीर को घुमाकर, हाथों को हिलाकर आसन कर लेने का सतोष मान लेने में क्या अत्युक्ति नहीं है? आसनों में तो आवश्यक है तन और मन की शांत स्थिति और मन की एकाग्रता। महीनों तक आसन करने पर भी कोई लाभ प्राप्त न कर सकने वाला

साधक प्रातःस्मरणीय ऋषि-मुनियों के उच्च उत्तराधिकार की ओर अविश्वास उत्पन्न करने की अपेक्षा स्वयं अपने को दें। किसी भी कार्य की सफलता या निष्फलता मन पर अवलम्बित है। आसनों का सम्पूर्ण लाभ तभी प्राप्त होता है जब उसमें मन को केन्द्रित किया जाये। उत्साहपूर्वक, आनन्दोत्साह के साथ और शांत चित्त से आसनों का प्रारम्भ करो। जो आसन करो उसमें अपनी समस्त इच्छाशक्ति, दृढ़ता और एकाग्रता को लगा दो। उस समय भूल जाओ कि मुझे ऑफिस के लिये देर हो जायेगी, मिलने के लिये निश्चित समय पर नहीं पहुँच सकूँगा। विचार करो कि मैं उच्च, अलौकिक, शारीरिक, मानसिक और आध्यात्मिक शक्ति प्राप्त कर रहा हूँ, मैं सुख-समृद्धि का अधिकारी हूँ। जिस आसन में जो अवयव कार्य करे उसकी ओर मन को सतत रोक रखो। यदि तुम पश्चिमोत्तानासन कर रहे हो तो अपने मन को पैर पर केन्द्रित करो। यदि इतना करोगे तो अन्य अधिक करने की आवश्यकता नहीं है।

(२५) आसन प्रेम से करो

आसन की क्रिया को कभी भी फर्ती क्रिया मत समझना। आरोग्य की इच्छानुसार क्रिया न करने वाले के सिर पर रोग, दुःख और दर्द की फर्ती क्रिया झूमती हो रहेगी। आसनों की पसन्दगी अपनी प्रकृति का अनुसरण करके करना चाहिए। जिसप्रकार, प्रत्येक मनुष्य को अपनी प्रकृति के अनुकूल आहार ही माफिक आता है, उसीप्रकार आसनों के सम्बन्ध में समझना चाहिए। जिस आसन से शरीर में

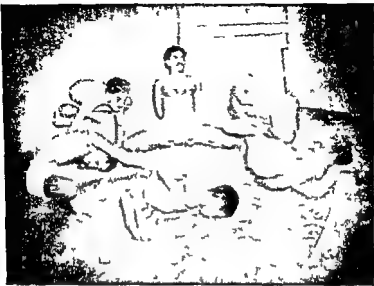
वेचैनी मालूम हो, शारीरिक शक्ति का हास हो, वह कभी मत करो। आसन करते समय मन पर किसी प्रकार का फर्ज दयाव नहीं लाना चाहिए। आसन करने में प्रेम और एक प्रकार की लगन होना चाहिए। कठिन आसन अत्यन्त शांत चित्त से, धैर्य और लगनपूर्वक करना चाहिए। अभ्यास, आकाक्षा और लगन के लिये क्या अशक्य है?

(२६) आसन और व्यसन

आसन करने वाले साधकों को अयोग्य आहार, विहार और विचार वे सम्यन्ध में सावधान रहना चाहिए। शरान, साड़ी, भग, गाँजा, बीड़ी, सिगरेट—इत्यादि व्यसन मानव-जाति के शत्रु हैं। आरोग्य की आकाक्षा रखने वाले साधकों से मेरी नम्र प्रार्थना है कि वे शरीर को भ्रष्ट करने वाले व्यसनों से दूर रहें।

(२७) शरीर, मन और आत्मा का समन्वय

आसनों के दो विभाग हैं—आरोग्यवर्धक (Cultural) और एकाग्रतावर्धक (Meditative)। धनुरासन, पद्मासन, चक्रासन इत्यादि आसन प्रथम विभाग में आते हैं, पद्मासन, सिद्धासन, चक्रासन इत्यादि का द्वितीय विभाग में समावेश किया गया है। जिसप्रकार आसनों में दो विभाग हैं वसी-प्रकार आसन करनेवालों में भी दो विभाग हैं:—शरीर-स्वास्थ्य के लिये आसन करने वाले और आध्यात्मिक उन्नति के हेतु आसन करने वाले। आसन करने वालों को दोनों विभागों का युद्धपूर्वक समन्वय करना चाहिए। जिस उद्देश



योगाश्रम के साधक



योगाधम के साथक

से आसन करते हो उस उद्देश के अनुकूल विभाग के आसनों पर विशेष ध्यान रखकर दूसरे विभाग को गौण रूप देना चाहिए। तथापि, शरीरिक एवं आध्यात्मिक वृद्धि के अर्थ दोनों विभाग के आसन आवश्यक हैं।



चतुर्थ खण्ड

★

आसन-चिकित्सा

अ....नु....क्र....म

- १ प्रकृति के पथ पर
- २ आसन चिकित्सा
- ३ चिकित्सा के साधन :

उपवास

एनिमा-युद्ध

कटिस्नान

दुग्धोपचार

फुल-चिकित्सा

सूत्रा मालिश

घर्षण स्नान

हिपथथ

फरोद का स्नान

कोमल सूर्यस्नान

सीदनवाय

गद्दी-पेक्स

विलायती नमक का स्नान

- ४ आसन चिकित्सा का नक्शा



१ : प्रकृति के पथ पर

सबेरा होते ही एक नयीन चिकित्सा-पद्धति अस्तित्व में आती है। रोगों से घबराप हुए, निराश और इधर उधर ठोकरें खाने वाले रोगी रोगमुक्ति के लिये अनेक प्रयत्न करते हैं। एलोपैथी, होमियोपैथी, आयुर्वेद, हकीम और अन्त में भूतवादिनों का आश्रय लेने के लिये भी रोगी तत्पर रहते हैं। प्रतिवर्ष हजारों की संख्या में डॉक्टर उत्पन्न होते हैं और अस्पताल खुलते हैं। प्रतिदिन नयी-नयी दवाओं और इन्जेक्शनों की शोध होती है। तथापि 'आश्चर्य' और दुःख की बात यह है कि दवा, डॉक्टर और अस्पतालों के गुण-फल में रोगी मरते हैं। ईश्वर-कथा और शास्त्रों की चर्चा के बदले दवा, अस्पताल और डॉक्टरों की चर्चाएँ हो रही हैं। दवाओं की आवश्यकता भी भोजन जितनी हो गई है। दवा के बिना मनुष्य का जीवन लगभग अशक्य है—इस मान्यता का प्रचार बढ़ रहा है। दवावाद के प्रचार के साथ मनुष्य ने सामान्य समझ-शक्ति और प्रकृति के उद्देशों को समझने की शक्ति भी गवाँ दी है। दवावाद ने मनुष्य को अपंग बना दिया है।

जेल-जीवन का एक प्रसंग मुझे हमेशा याद रहेगा। यह प्रसंग मात्र अपवादरूप है ऐसा मत समझना, यह तो अपने

दैनिक जीवन का एक प्रसंग है। जेल में मेरे साथ काठियावाड़ के एक आयेडू धय के सज्जन थे। यों तो उनका शरीर अच्छा था, फिर भी वे अपनी एक पेटी में छोटा-सा औषधालय रखते थे। भोजन का समय हो कि वे भाई अपना औषधालय खोलकर नियमित घूर्ण की फाँसी लेते थे। भोजन करने के बाद फिर एक फाँसी मारते थे। इसप्रकार रात्रि को सोते समय और प्रातःकाल उठकर दवा खाने का उनका नियमनियम था। —इसप्रकार कुछ दिनों तक मैं देखता रहा और मेरी जिज्ञासा घटती गई। एक दिन मैंने उनसे पूछा कि—“काकाजी, आप प्रतिदिन यह क्या काँकते रहते हैं?” उनकी ओर से मुझे गंभीरतापूर्ण उत्तर मिला कि—“मिस्टर गांधी, आप मेरी घात में क्या समझे? जवानी में मैं तुमसे भी स्वस्थ और हट्टाकट्टा था, लेकिन कुछ वर्षों से मेरी तबियत दवा के आधार पर टिक रही है, दवा के बिना मेरा जीवन लगभग अशक्य है। किसी समय पत्थर हजम कर जाने वाला मैं पूर्ण पापोदय के कारण आज इस स्थिति में हूँ। मेरी पाचनशक्ति मंद हो गई है। भोजन से पहले मैं जो घूर्ण लेता हूँ वह भूख को बढ़ाने वाला है, और भोजन के पश्चात् पाचन प्रिया बराबर हो इसलिये दूसरी दवा लेता हूँ।” मैंने कहा—“आप का यह कहना ठीक है, लेकिन मैं तो आप को सारे दिन दवा लेते हुए देखता हूँ—वह क्या?” “मुझे बहुत दिनों से कब्जियत है, और बवासीर की शिफा यत बनी रहती है, प्रतिदिन हलवा जुड़ाव लिये बिना मेरा नहीं चलता। साधारण एक-दो जुलाब हो जाएँ इसके लिए त्रिफला का सेवन करता हूँ। सवेरे शक्ति और स्वास्थ्य की सुरक्षा के लिये शङ्ख की एक गोली लेता हूँ। जेल के इस

कष्टमय जीवन में मिस्टर गांधी, मैं दूसरा क्या कर सकता हूँ ?”

अफसोस ! प्रकृति की भेष्ट कृति का ऐसा असह्य अधः-पतन ! मनुष्य को भरपेट भोजन लेने के लिये दवा ! खाए हुए अन्न के कचरे को बाहर निकालने के लिये दवा ! दवा, दवा और दवा ! प्रभु ! जब तूने मनुष्य-प्राणी को इतनी विशाल बुद्धि दी, तब इतनी सादा समझशक्ति क्यों न दी कि “मनुष्य अपनी ही भूल से बीमार होता है, और उस भूल को सुधार लेने से स्वस्थ हो जाता है; बिपाक दवाएँ मानव-धर्म को विषयमय बना देती हैं और विपरहित सामान्य दवा से कोई लाभ नहीं होता ।” दवावाद के पुजारी दवा की महत्ता के सम्यन्ध में दवावादी नामांकित डॉक्टरों का अभिप्राय नोट कर लें:—

He is the best physician, who knows the worthlessness of the drugs.

Sir William Osler

Remedical drugs or agents are morbidic in their operations, and therefore by the administration of medicine we cure one disease by producing another...

Dr. Martin Paive, M. D.

Prof. Medical, New York.

Throw your medicine away, It does not cure...

Hippocrates

Medical art has killed untold thousands. The history of medicine is the history of fatal errors.

I. H. Hirochfi eld, M. D.

Generally over 99 out of every 100 medical facts are medical lies and medical doctrines are for the most part stark starting nonsense

Prof Gregory

All our curative agents are poisons and as a consequence every diminishes the patient's vitality.

Prof Aconzo Clark, M D

तब फिर इन थड़े-थड़े अस्पतालों, प्रयोगशालाओं और ऑपरेशन थियेटर्स का कोई अर्थ ही नहीं? इतने अधिक रोगी प्रतिदिन दवाओं से अच्छे होते हैं—यह बात मिथ्या है? शायद मैं ही फुड़ंगा, लेकिन तुम मेरी बात सच नहीं मानोगे यह मैं अच्छीतरह जानता हूँ। तथापि मानव जीवन में गहरी जड़ जमाकर बैठे हुए दवावादी वैद्य, डॉक्टरों के सन्तान में मैं प्रेसीडेन्ट लिफ्टन वा एक सुबान्य वपस्थित करता हूँ। उन महान् आत्मा ने एकवार कहा था “तुम एक मनुष्य को हमेशा के लिये भ्रम में रख सकते हो, कुछ लोगों को कुछ समय तक भ्रम में रख सकते हो, लेकिन बहुत से लोगों को हमेशा भ्रम में नहीं रख सकते।” एक दिन ऐसा आयेगा जब लोगों को दवावाद का अंधेर भास्त्रम हो जायेगा। भावी मानव आधुनिक मानव के घोर अज्ञान पर हँसेगा। भावी मानव को विश्वास हो जायेगा कि—“रोगी स्वयं—अपने आप रोगमुक्त हो सकता है। दवाओं से मनुष्य निरोगी नहीं बनता किन्तु अपनी रोग प्रतिकारक शक्ति से निरोगी बन सकता है।”

आँख में किरकिरी पड़ने से पानी क्यों आता होगा? मिच का घुआ नाक में जाने से छींक और गले में जाने

से खासी क्यों आती होगी ? घाव हो जाने पर वहाँ पपटी क्यों जमती होगी ? पेट में मक्खनी जाने से वमन होने का कारण क्या ? कच्चा, बिगड़ा हुआ अथवा घासी भोजन करने से दस्त लग जाता है इसमें प्रकृति का क्या रहस्य होगा ?

क्या मनुष्य प्राणी इतनी सादा बात भी नहीं समझ सकता ? परम कृपालु ईश्वर ने प्रत्येक मनुष्य के शरीर में रोगों का सामना करने की शक्ति रखी है। मानव यत्र इतना सम्पूर्ण है कि कभी रोग ही न आये। कदाचित् किसी भूल के परिणामस्वरूप रोग आजाये, तो उसका निवारण रोगप्रतिकारक शक्ति से हो सकता है। उस महान शक्ति को दबाकर, बेहोश करके या मारकर कोई रोग दूर करने की बात करे तो उसे प्रकृति के सामान्य नियमों की राखर नहीं है—ऐसा कहा जा सकता है।

हम बीमारी से डरते हैं उसका कारण भी अज्ञान है। रोग स्वयं ही रोगों का प्रतिकारक है, प्रकृति का साफ-सूफी का कार्य है। उसे दूर करने से और प्रकृति के शुभकार्य में विघ्न डालने से तो बल्की आपत्ति आ जाती है। एक सूत्र है : 'Disease is itself cure, it can not be cured' प्रकृति रोग द्वारा शरीर का कचरा बाहर निकालने का प्रयत्न करती है। रोग तो शरीरशुद्धि की क्रिया है। बीमारी के समय प्रकृति के उद्देश को समझना चाहिए। प्रकृति के कार्य को आगे बढ़ाना चाहिए। धैर्यपूर्वक प्रकृति के कार्य को सहन करना चाहिए। प्रकृति चतुर है, उसका कार्य कभी अधटित या अयोग्य नहीं होता। मनुष्य रोग से कभी नहीं मरता, किन्तु रोग को दवाने के प्रयत्न से,

ईश्वर की आज्ञा का पालन करने से मृत्यु के मुँह में पला जाता है। हमें जोरों से धुंसार आता है, हमारी शक्ति छीनकर प्रकृति हमें आराम करने को बाध्य करती है। प्रकृति हमारी नाक में दुर्गंध पैदा कर देती है, हमारे मुँह का स्वाद निगड़ जाता है, हमारी भूख कम हो जाती है, यह सब प्रकृति किसलिये करती होगी? उपरोक्त चिह्नों द्वारा प्रकृति हमें सूचना देती है कि—“तुम्हारे जठर को आराम की आवश्यकता है। तुमने खून मिष्टान्न उड़ाया था न। अब जबतक मैं सच्ची भूख न लगाऊँ जबतक तुम्हें उपवास करना पड़ेगा। अपने मुँह और नाक की दुर्गंध दूर करने के लिये आँतों की सफाई करो। वस, इतना तुम्हें करना है, शेष मैं संभाल लूँगी। तुम्हें जल्दी अच्छा कर दूँगी। हाँ, तुम मेरी अवहेलना मत करना, मैं सदैव तुम्हारे भले के लिये कार्य करती हूँ।”

इससे मालूम होता है कि शरीरशुद्धि की क्रिया को वेग देनेवाला ही सच्चा उपचारक डॉक्टर है। डॉक्टर का काम रोग को दवा देना या रोग के चिह्नों (Symptoms) को दूर कर देना नहीं है, परन्तु प्रकृति के शुद्धिकार्य में सहायता करना है। इसप्रकार हम स्वाभाविक ही निसर्ग उपचार (Nature cure) की ओर जाते हैं।

२ : आसन-चिकित्सा

आज और कल का आदर्श

२

वर्षोंतक ऐसी मान्यता थी कि व्यायाम स्वस्थ को स्वस्थ रख सकता है। व्यायाम करने का उद्देश्य शरीर को

स्नायुभङ्ग, सुडौल और बलवान बनाने का है। व्यायाम से रोगों को दूर किया जा सकता है, निर्बल, अस्वस्थ और निर्बल मनुष्य में स्वास्थ्य का स्रोत बढ़ाकर उसे चेतनयुक्त, आरोग्यवान बनाया जा सकता है।—यह खुशाल बहुत धाद में आया है। घण्टों तक दौड़ना, साँड़ों की भाँति कुश्ती लड़ना, बकरे की तरह खा-खा करना और भैसे की तरह ऊँचना—यह अभी तक आदर्श माना जाता था। आज का व्यायाम शास्त्र अर्थात् शरीर शास्त्र और वैद्यक शास्त्र के आधार पर रचित एक व्यवस्थित विज्ञान है। इस विज्ञान के पास स्वस्थ को अधिक स्वस्थ और अस्वस्थ को भी आरोग्य प्रदान करने की अद्भुत कला है।

व्यायाम किसलिए?

एक ओर जगल में रहने वाले भील को खड़ा करो और दूसरी ओर संस्कृत समाज के बैठाड़ू जीवन जीने वाले व्यक्ति को खड़ा करो, फिर दोनों की शारीरिक स्थिति की जाँच करो। जगली कहे जाने वाले भील में चपल आरोग्य, उभराता हुआ चेतन, चमकती हुई जवानी और पौरुष है, जबकि दूसरा मनुष्य बड़े पट वाला, छोटी गरदन और पैरों वाला, तथा बड़े सिर वाला है। वह मनुष्य मनुष्य जैसा मालूम नहीं होता। प्रकृति की मानव और पशु-सृष्टि से पृथक् किसी अन्य सृष्टि का वह विचित्र प्राणी मालूम होता है। मनुष्य अपने दोषों को ढककर कमी नहीं सुधार सकता। बैठाड़ू और कृत्रिम जीवन की मूला से अवतरित हुए रोगों का एक ही उपाय है, वह यह कि परिश्रमी और प्राकृतिक जीवन जीना।

चिकित्सा के क्षेत्र में आसन

निसर्गोपचार का मुख्य सिद्धान्त : “रोग अर्थात् शरीर में यदे द्वेष विजातीय द्रव्य” और रोगमुक्ति अर्थात् विजातीय द्रव्यों का शरीर से निर्यात।” निसर्गोपचार में उपवास, जलोपचार, मालिश इत्यादि द्वारा रोग के द्रव्यों का निर्यात किया जाता है। इन सब में व्यायाम का स्थान महत्त्वपूर्ण है। व्यायाम मात्र विजातीय द्रव्यों का निर्यात नहीं करता, परन्तु साथ ही शरीर को ऐसा सुदृढ़ और सुरक्षित बनाता है कि रोगद्रव्य शरीर में एकत्रित होने का साहस भी नहीं कर सकते। यहाँ व्यायाम की परिभाषा को ध्यान में रखकर चिकित्सा-क्षेत्र में सर्वप्रथम आसनों को आरोग्य-प्रेमियों के समक्ष रखता हूँ। चिकित्सा-क्षेत्र में व्यायाम की कोई भी पद्धति आसनों का स्थान नहीं ले सकती।

आसन ही किसलिए ?

(१) बैठाहूँ जीवन के पाप से संस्कृत समाज में रोगों ने अड़ा जमा लिया है। इस आदत के कारण शरीर के जीवंत अवयव शिथिल एवं निष्क्रिय बन जाने से वे अपना कर्तव्य पालन नहीं कर सकते। आसन-चिकित्सा से जीवंत अवयवों को चेतनवंत और क्रियात्मक बनाया जा सकता है।

(२) अधिकांश रोग शारीरिक अंगों के बिगड़ने से नहीं किन्तु उन अंगों की निष्क्रियता से होते हैं। पाचक रसों की अपूर्णता, रक्तभ्रमण की अव्यवस्थितता—इत्यादि शिकायतें उन अवयवों के बिगड़ जाने का नहीं किन्तु उनकी

शियिलता का परिणाम है।

(३) कुछ रोग अवयवों के विगड़ने से होते हैं। इस-प्रकार के रोग (Functional Diseases) गंभीर माने जाते हैं। इन दोनों प्रकार के रोगों का उपाय निसर्गोपचार के पास है।

(४) जिससे श्वासोच्छ्वास का प्रमाण बढ़े, धकावट मालूम हो, शानसतुओं पर दबाव आये ऐसा व्यायाम बीमारी में काम नहीं आता। इस दृष्टि से आसन उत्तम व्यायाम है।

(५) रोगी की जीवनशक्ति अल्प होती है। आसनों से जीवनशक्ति बढ़ती है और रोगों का प्रतिकार होता है। आसन जीवनशक्ति को व्यवस्थित बनाते हैं।

आसन अत्युत्तम वस्तु है। यदि इसका उपयोग सुस्त्रि-पूर्णक किया जाये तो अनेक लाभ होते हैं। इसके लिये निम्नोक्त बातें ध्यान में रखना चाहिए।

रोग की तीन दशाएँ होती हैं —

(१) उग्र रोग (Acute stage)

(२) हठीले रोग Chronic stage)

(३) प्राणघातक रोग (Destructive stage)

उग्र रोगों में आसन नहीं करना चाहिए। अतिसार, दुरार, पेचिस इत्यादि उग्र रोगों में रोगी को आराम की आवश्यकता होती है। हठीले रोगों में रोग की अवधि, रोगी की स्थिति और जीवनशक्ति का ध्यान रखकर काम करना चाहिए। प्राणघातक रोगों में निसर्गोपचार या आशा छोड़ने की आवश्यकता नहीं है। रोगी जीता हो तब तक प्रकृति को काम में लगाना चाहिए।

यहाँ आसन चिकित्सा का नक़्शा दिया गया है, साथ

ही निसर्गोपचार और आहार को भी स्थान दिया है। इस नक्षत्रों की सहायता से रोगी स्वयं अपनी चिकित्सा कर सकता है, स्वयं अपना डॉक्टर बन सकता है। निसर्गोपचारकों को इस नक्षत्रों द्वारा मार्गदर्शन प्राप्त होगा। उपचार में धैर्य और श्रद्धापूर्ण काम लिया जायेगा तो शत प्रतिशत रोगों में सफलता प्राप्त होगी। 'चिकित्सा के साधन' नामक अगले प्रकरण में निसर्गोपचार सम्बन्धी कुछ बातें समझायी हैं। पाठक समझपूर्वक उन साधनों का अभ्यास कर और उनका आचरण करे ऐसी अभ्यर्थना है।

३ : चिकित्सा के साधन

(१) उपवास

In disease food is poison fasting is cure
चिकित्सा के क्षेत्र में उपवास को महत्त्वपूर्ण स्थान दिया गया है। अति आहार अथवा अयोग्य आहार के कारण बने हुए जठर को आराम की आवश्यकता है। उपवास के समय विजातीय द्रव्यों (Foreign materials) का शीघ्रता से निर्यात होता है इसलिये उपवास में छूट से पानी पीना चाहिए। पानी पीने से मलशुद्धि का कार्य शीघ्रता से होता है। यदि हो सके तो पानी में निंबू का रस डालना चाहिए। उपवास के समय आंतों की सफाई का ध्यान रखो, उसके लिये नियमित एनिमा लो। यदि उपवास के समय आंतें साफ नहीं रहेंगी तो लाभ के बड़े हानि होगी। उपवास के समय शरीर आंतों में से मल सूचता है जिससे दुरा परिणाम आता है। जीभ पर जमी हुई सफेद वह क्रम हो जाए, मुँह की

दुर्गन्ध कम माल्दूम हो, शरीर में स्फूर्ति, ताज़गी और उत्साह का संचार हो तो समझ लेना कि उपवास की अवधि पूर्ण हो गई है। किसी अच्छे निष्णात की सलाह बिना या उसकी देखरेख बिना दो सप्ताह से अधिक उपवास नहीं करना चाहिए।

उपवास के पश्चात् सुराक लेने के सम्वन्ध में निम्नोक्त नियमों को ध्यान में रखो —

(१) प्रथम सप्ताह में फलों का रस, नरियल का पानी, शाक-भाजी का सूप—इन तीनों में से एक या दो वस्तुओं का योग्य प्रमाण में उपयोग करना चाहिए।

(२) दूसरे सप्ताह में गर्भवाले फल, दूध, सूखे मेवे और शाक भाजी लेना चाहिए।

(३) तीसरे सप्ताह में रोटी, दाल, पेल्ला इत्यादि का उपयोग करना चाहिए। उपवास के अरसे में कुछ उपाधियाँ आ पड़ती हैं, लेकिन उनसे घबराने की या धैर्य छोड़कर उपवास तोड़ देने की आवश्यकता नहीं है।

(४) लघन के प्रारम्भ में जो भूख लगती है वह झूठी भूख है। उस समय शरीर में भरा हुआ कचरा सुराकरूपी कचरे की इच्छा करता है।

(५) उपवास के समय कुछ चुल्हार सा माल्दूम हो तो गर्म पानी पीना चाहिए।

(६) उपवास के समय चेन्नैनी, आँखों के आगे अँधेरा, हृदय की धड़कनों में वृद्धि और अनिद्रा जैसा माल्दूम होता है। उपवास घटने पर यह चिह्न अपनेआप अदृश्य हो जाते हैं।

(७) अरुचि, नाक और मुँह की दुर्गंध, जीभ पर सफेद तह का जम जाना—यह चिह्न शरीर में से विषाक्त द्रव्यों के निर्यात के हैं, इसलिये इन्हें महत्त्व नहीं देना चाहिए।

(८) उपवास के समय पुरानी व्याधियाँ निकल पड़ती हैं और रोगी को घबरा देती हैं। वह तो मात्र आरोग्य की प्रान्ति (Healing crises) है। प्रकृति तुम्हें स्वस्थ बनाना चाहती है।

(२) एनिमा इन्जा (Enema)

निसप्रकार पाश्च स्नान से शरीर साफ होता है, वसी प्रकार एनिमा द्वारा आँता की सफाई होती है। एनिमा का उपयोग यदि विवेक-बुद्धिपूवक किया जाए तो वह लाभदायी सिद्ध होता है।

एनिमा का उपयोग करते समय निम्न सूचनाएँ ध्यान में रखो —

(१) घुटने टककर जमीन पर आँधे हो जाओ। शरीर कमर की ओर ऊँचा और सिर की ओर नीचा होना चाहिए। एनिमा के टन को ३ से ५ फीट की ऊँचाई पर रखो। नली पर तेल लगाकर गुदा में डालो। एनिमा लेने की यह रीति सर्वोत्तम है। इस प्रकार एनिमा लेने से आँते अच्छी तरह साफ हो जाती हैं।

(२) पानी अधिक गर्म अथवा बिलकुल ठंडा नहीं होना चाहिए। पानी शरीर की गर्मी जितना गर्म और बिलकुल स्वच्छ होना चाहिए। यदि आवश्यकता मालूम हो थो पानी

में केस्टर ओइल, साबुन या अन्य कोई जतुनाशक वस्तु डाली जा सकती है।

(३) पहले सप्ताह में प्रतिदिन, दूसरे सप्ताह में एक दिन के अंतर से और तीसरे सप्ताह में चार दिन में एक-बार एनिमा लेना चाहिए। तदुरुस्त व्यक्ति महीने में एकाध बार एनिमा ले सकते हैं।

(४) प्रतिदिन एनिमा लेने की आदत नहीं डालना चाहिए।

उत्तेजक एनिमा (Tonic enema)

खूब ठंडा पानी पेट में भरना चाहिए और गर्म होने पर उसे निकाल देना चाहिए।

मिश्र एनिमा (Combined enema)

पहले गर्म पानी का एनिमा लेना चाहिए और मलत्याग के बाद तुरन्त ठंडे पानी का एनिमा लेना चाहिए।

(३) कटिस्नान

३६ इंच के लवंगोल टब को ठंडे पानी से ३ भरो। इस टब में इसप्रकार बैठना चाहिए कि नाभि से जाँघों तक का भाग पानी में डूबा रहे। पैर टब के बाहर छटकते रखना चाहिए। घड़ और पैरों पर गर्म कपड़ा लपेटना चाहिए। सिर पर पानी की गद्दी रखना चाहिए। रोगी को हथेली या खुदरे तौलिये से पेट और उसके आसपास का भाग धरा-

घर घिसना चाहिए। घादी वाले को मुरन्त अपानमायु घूटने लगेगी। डकारे आयेंगी। इस स्नान से घुस्कार और थकावट दूर हो जाते हैं, कन्तिगत मिट जाती है, ऊँघ आने लगती है, अजीर्ण दूर हो जाता है, थवासीर, रक्तम्राव और रून की परासी में इस स्नान से लाभ होता है। यह स्नान अधिक से अधिक आध घण्टे तक करना चाहिए।

(४) दुग्धोपचार

दूध के प्रयोग आजकल हर जगह होने लगे हैं। इस सम्बन्ध में पुस्तकें भी प्रकाशित हो रही हैं। बर्गार्ड मेक्डेक्लन जैसे निसर्गोपचारक की पुस्तकें माननीय हैं। डॉक्टरों ने असाध्य कहकर निनका इलाज करना छोड़ दिया हो ऐसे रोग भी दुग्धोपचार से अच्छे हो जाते हैं। स्नानऋतुओं के रोग, पाचनतन्त्र के रोग तथा जनन अवयवों की शिकायतें—इत्यादि पर दुग्धोपचार सफलतापूर्वक किया जाता है।

प्रयोग की पूर्व तैयारी

(१) शात घातावरण, स्वच्छ वायु एवं प्रकाश वाली जगह और शीतऋतु दुग्धोपचार के लिये उत्तम हैं। शीतऋतु के अतिरिक्त अन्य ऋतुओं में भी यह प्रयोग हो सकता है।

(२) सामान्य रोगों में ३ से ४ उपवास करना चाहिए। इठीले रोग (Chronic diseases) में कम से कम सात या अधिक उपवास करना चाहिए। उपवास बढ़ते समय शारीरिक स्थिति का रास ध्यान रखो।

(३) उपवास के पश्चात् शकभाजी का सूप इत्यादि

हलके से हलका आहार लेना चाहिए और फिर प्रयोग प्रारम्भ करना चाहिए।

प्रयोग — सवेरे ५॥ से ६ बजे के बीच प्रयोग प्रारम्भ करना चाहिए। पहले दिन २ से ३ रतल दूध लो। उस दूध के ८ से १२ भाग करो। सवेरे ६ से ११ बजे तक प्रति घण्टे पाव-पावभर दूध चूस-चूसकर पीना चाहिए। इसीप्रकार दोपहर को २ से ६ बजे तक प्रति घण्टे दूध पियो। दूसरे दिन चार रतल, तीसरे दिन पाँच रतल—इस-प्रकार क्रमशः दूध की मात्रा बढ़ाते जाओ। यह मात्रा १० से १८ रतल तक पहुँच जायेगी।

दूध का उपयोग करने के नियम

- (१) दूध धीरे-धीरे चूसकर पीना चाहिए। पेट में एक-दम मत उठेलो।
- (२) दूध गर्म नहीं पीना चाहिए। शक्कर या अन्य कोई वस्तु दूध में न डालो।
- (३) दुग्धोपचार के समय आहार में दूध के अतिरिक्त अन्य किसी वस्तु का समावेश मत करो।
- (४) हरा घास चरने वाली गाय का दूध लेना चाहिए। दूध धारोष्ण या ताजा हो।
- (५) घासी दूध का उपयोग कदापि नहीं करना।
- (६) दूध को चूल्हे पर गर्म नहीं करना चाहिए। एक तपेली में पानी उबालकर उसमें दूध का घर्तन कराकर गर्म करना चाहिए। गर्म दूध को ऊँची धार धरके ठंडा करो और फिर शीशियों से या अन्य किसी घर्तन में भरकर उसे बर्तन में रख दो।

- (७) प्रारम्भ में यदि दूध भारी मालूम हो तो मलाई निकालकर उपयोग में लेना चाहिए। थोड़ा-सा पानी मिलाने में भी कोई हानि नहीं है।
- (८) प्रयोग-काल में सूर्यस्नान, घण्टा स्नान और सूखा मालिश आदि रखना चाहिए।
- (९) प्रयोगकर्त्ता को सम्पूर्ण शारीरिक और मानसिक आराम लेना चाहिए।

दुग्धोपचार की मर्यादा

सामान्य रोग में ३ से ४ सप्ताह और हठीले रोग में ४ से ६ सप्ताह तक प्रयोग करो। ४ से ६ सप्ताह तक दुग्धोपचार, फिर उपरोक्तानुसार उपवास करके पुनः दुग्धोपचार।—इसप्रकार यह प्रयोग २ से ३ माह तक किया जा सकता है। यदि अधिक समय तक प्रयोग करना हो तो ४ से ६ सप्ताह के बाद ३ से ४ बार में ही दूध पूरा करना चाहिए। हरबार ३ से ४ रत्न दूध लेना चाहिए और ३ से ४ घण्टे में एकबार दूध लेने का क्रम रखना चाहिए।

दुग्धोपचार के प्रयोग में आनेवाली कठिनाईयाँ

दस्त और उल्टी इस प्रयोग के सामान्य चिह्न हैं। इसके मुख्य कारण प्रयोग के प्रारम्भ की अपूर्णता, दूध पीने का गलत तरीका इत्यादि हैं। इसके अतिरिक्त पेट फूलता है, पुराने रोग फूट निकलते हैं और उपवास काल में दिखाई देनेवाले चिह्न मालूम होते हैं।

कठिनाइयों के उपाय

- (१) दूध में मलाई का प्रमाण विशेष हो तो दूर फर देना चाहिए।
- (२) दूध पी लेने के बाद निम्बू चूसना चाहिए।
- (३) पेट पर मालिश करना चाहिए; गर्म पानी से स्नान करना चाहिए; तथा गर्म पानी में निम्बू निचोड़कर पीना चाहिए।
- (४) यदि दस्त लगे तो २-३ दिन तक घबराना मत। दूध में थोड़ा-सा चूने के पानी का मिश्रण करना।
- (५) पेट फूलने से अथवा कोई पुराना रोग उभर आने से डरने की आवश्यकता नहीं है। घबराकर डॉक्टर को मत बुलाना और न प्रयोग छोड़ देना। धैर्य और हिम्मत से काम लो।

दुग्धोपचार की पूर्णाहुति

खुराक का प्रारम्भ करते समय एक सप्ताह तक निम्नोक्त कार्यक्रम रखना चाहिए:—

- (१) सवेरे से दोपहर तक नित्य की भाँति दूध लेने का कार्यक्रम चालू रखकर दोपहर को दूध के बदले फलों का रस लेना चाहिए।—ऐसा पहले दिन करो।
- (२) दूसरे दिन पहले दिन की भाँति कम रखो।
- (३) तीसरे दिन पहले दिन की भाँति करो; लेकिन दूध की मात्रा कम करके फलों के रस की मात्रा बढ़ाओ।

(४) चौथे दिन दोपहर को मूंग की दाल का पानी, शाक-भाजी का सूप और फलों का रस लेना चाहिए।

—इसप्रकार क्रमशः दूध की मात्रा में कमी करके, सप्ताह के अन्त में दलकी मुराक़ लेकर आगे बढ़ना चाहिए।

फल-चिकित्सा

फलाहार अनेक दृष्टियों से महत्त्वपूर्ण है। आरोग्य प्राप्त करने का यह एक अमूल्य साधन है। फलाहार से अनेक रोग अच्छे हो जाते हैं। हठोल रोगों में फल-चिकित्सा अच्छा कार्य करती है। इससे नसे-नाड़ियाँ शुद्ध होती हैं; मल को वेग मिलता है; शरीर में बड़ी हुई अम्लता कम होती है। शरीर में अम्लता का प्रमाण बढ़ जाने से रोगों की उत्पत्ति होती है। फलाहार से शरीर-व्यंघ्र पर अच्छा प्रभाव पड़ता है। फलों द्वारा शरीर को पर्याप्त मात्रा में क्षार मिलते हैं। कैल्शियम, पोटेशियम, सल्फर इत्यादि क्षारों की शरीर को आवश्यकता होती है।

सभी लोग उपवास नहीं कर सकते। उपवास के लिये आवश्यक संयम का अभाव, सांसारिक कार्य—जैसे कि—नौकरी, व्यापारदि और उपवास-काल में आनेवाली अशक्ति इत्यादि कारणों से अधिकांश मनुष्य उपवास नहीं कर सकते। ऐसे लोगों के लिये फल-चिकित्सा उपयोगी है। फल-चिकित्सा का स्थान उपवास-चिकित्सा से किंचित् भी नीचा नहीं है। फल-चिकित्सा को आवश्यकतानुसार एक सप्ताह, दो सप्ताह अथवा इससे भी अधिक समय तक बढ़ाया जा सकता है।

फल चिकित्सा के नियम

(१) फल चिकित्सा के समय दिनभर में तीन बार आहार लेना चाहिए। प्रत्येक आहार के समय परे हुए, ताजे फलों का रस तथा गर्म वाले फलों का उपयोग करना चाहिए। नारंगी, सेब, निंबू, अमर, पपीता, तरबूज, आम, अनन्नास इत्यादि फलों का सुविधानुसार उपयोग करना चाहिए।

(२) फल चिकित्सा में रसवाले और थगोचे के ताजे फलों का समावेश होता है। सूखे फल या मेवों (Nuts) का उपयोग नहीं करना चाहिए।

(३) पेय में गर्म या ठंडा पानी पीना चाहिए। पानी में किसी भी प्रकार का मीठा पदार्थ मत डालो।

(४) फलों के साथ रोटी, या अनाज का कोई भी पदार्थ नहीं लेना चाहिए। यदि फल चिकित्सा के समय फलों के अतिरिक्त किसी भी प्रकार का खाद्य पदार्थ लोगे तो फल चिकित्सा का सारा परिभ्रम व्यर्थ जायेगा—किंचित् भी लाभ नहीं होगा।

(६) सूखा मालिश (Dry friction)

त्वचा के अनेक कार्यों में एक मुख्य कार्य शरीर के विषों को बाहर निकालना है। विषों का निर्यात सरलता पूर्वक करने के लिये त्वचा का स्वस्थ होना अनिवार्य है। सूखा मालिश बाह्य और आंतरिक अंगों को शक्ति प्रदान करता है, रक्त रक्त को त्वचा की सतह पर और सतह

के अंदर खींच लाता है, छिटो को खोलकर त्वचा को कोमल, तेजस्वी और स्वस्थ बनाता है, रक्तप्रणाली को वेग अप्रण करता है, शरीर के विनाशकारी द्रव्यों को बाहर फेंकने का कार्य करता है, शरीर को गर्मी देकर रोगी को उत्साह, चेतना एवं स्वास्थ्य प्रदान करता है।

सूखा मालिश तीन प्रकार से होता है—(१) हाथ की हथेली से, (२) खुरदरे तौलिये से, (३) नम घालों वाले ग्रश से।—इन तीन में से किसी भी एक वस्तु का मालिश के समय उपयोग किया जा सकता है। ग्रश का उपयोग सेंभालपूर्वक करना चाहिए। ग्रश की पसदगी योग्य होना चाहिए। जिससे त्वचा छिड़कर लाल हो जाए या जलन हो ऐसा ग्रश उपयोग में न लो। प्रारम्भ में सूखे मालिश से त्वचा लाल हो जायेगी, साधारण जलन होगी, लेकिन कुछ ही समय के अभ्यास त्वचा अनुकूल हो जायेगी।

सूखे मालिश की रीति

- (१) कोमल ग्रश या खुरदरा तौलिये हाथ में लो।
- (२) मुँह, गरदन और छाती के भाग को धीरे धीरे घिसना प्रारम्भ करो।
- (३) फिर कलाई से लेकर कंधे तक का भाग घिसो।
- (४) पैर के टखने, पिंडलिगाँ और घुटनों को घिसो। ण्डी से घुटने तक जाओ, फिर जाँघ को घिसो।
- (५) याद में पीठ, कंधे और कमर पर मालिश करो।
- (६) पेट पर मालिश करो।

मालिश हृदय की ओर करना चाहिए।—इतना ध्यान

रखकर उपरोक्त रीति में फेरफार भी कर सकते हैं।

मालिश के नियम

(१) मालिश प्रतिदिन सवेरे करना चाहिए। निर्यालता हो या शरीर में रोगप्रतिकारक शक्ति (Reaction power) की कमी हो उस समय सवेरे और शाम को भी यह मालिश करना चाहिए।

(२) मालिश इतनी देरतक और जोर से मत करो कि त्वचा एकदम लाल हो जाये। यह बात ध्यान में न रखने से त्वचा फाली हो जायेगी।

(३) मालिश की क्रिया २ से ५ मिनिट में पूर्ण करना चाहिए। यदि अपने हाथ से मालिश न किया जा सके तो दूसरे की सहायता लो।

(४) पृष्ठों को, हृदय की निर्यालता वालों को, और घर्मरोग वालों को धीरे धीरे सँभालपूर्वक मालिश करना चाहिए।

(७) घर्षण स्नान (Piece meal cold bath)

यह स्नान अत्यन्त निर्याल, दृढ़ और लम्बी बीमारी भोगनेवाले रोगियों के लिये है। जो रोगी स्नान करने में असमर्थ हो, सीद्दज्वाला या हिपज्वाला जैसे स्नान भी न ले सकते हों, उन्हें घर्षण स्नान में लाभ होना है।

घर्षण स्नान की रीति

(१) तपेले में ठण्डा पानी भरो। रोगी को निखर पर

पानी एम्दम ठण्डा लेना चाहिए। ज्यों-ज्यों चद्दर का पानी सूखता जाये त्यों-त्यों धीरे पानी छिड़कते रहो। चद्दर सूखना नहीं चाहिए। रोगी के सिर पर छाया रखो। घुटनों से नीचे का भाग गर्म रखने के लिये गर्म चद्दर का उपयोग करना चाहिए।

दूसरी रीति

घुटनों से लेकर गले तक स्पष्ट कोमल मिट्टी का लेप करो और रोगी को धूप में छाया दो। मिट्टी सूख जाने पर गर्म पानी से स्नान करना चाहिए।

यह स्नान शक्ति की मर्यादानुसार करना चाहिए।

(११) सीट्ज बाथ (Sitz Bath)

जीवनशक्ति की रचना और शरीरयन्त्र के कार्य को वेग-वान बनाने के लिये इस स्नान की आवश्यक माना गया है। जननेन्द्रिय तथा उसके आसपास के भाग को स्वस्थ बनाने के लिये तथा शक्ति प्रदान करने के लिये यह स्नान लिया जाता है। इस स्नान से जननेन्द्रिय और उसके आसपास के अवयवों की रक्तधमन क्रिया वेगवान बनती है। शान्त-वस्तुओं की शक्ति बढ़ती है और आंतों को लाभ होता है।

सीट्जबाथ की रीति

(१) टब में पानी ४ से ६ इंच तक ठण्डा पानी भरो, और उसमें इसप्रकार बैठो कि जिससे पैरों के टखने, जननेन्द्रिय और नितम्ब का भाग पानी में रहे। साधारण यह

कि जिसप्रकार मल विसर्जन के लिये बैठते हो उस प्रकार बैठो।

(२) अब, घुटनों को फैलाकर, रोंवे में पानी भरकर जोर से पेट पर छिड़को। पानी छिड़कने के बाद जल्दी और जोर से पेट, जननेन्द्रिय के आसपास का भाग और जांघ का मूल भाग घिसो। जननेन्द्रिय को मत छेड़ना।

इस कार्य में सुरदरा तैलिया या नर्म प्रशु का उपयोग किया जा सकता है।

प्रारम्भ में यह स्नान ३ से ५ मिनट में बन्द करना चाहिए। अभ्यास और सहनशक्ति बढ़ने पर २० से ३० मिनट तक स्नान लिया जा सकता है।

(१२) गद्दी-पेक्स

निसर्गोपचार में दो प्रकार की गद्दी का उपयोग होता है:—

(१) मिट्टी की गद्दी (Earth Compress)

(२) पानी की गद्दी (Water Compress)

सामान्यतः पानी की गद्दी की अपेक्षा मिट्टी की गद्दी का विशेष उपयोग होता है। भिन्न भिन्न रोगों में भिन्न-भिन्न स्थानों पर गद्दी रखी जाती है:—उदर-रोगों में पेट पर, छाती और फेफड़ों के रोग में छाती पर गद्दी रखी जाती है। इसप्रकार स्थानिक उपचार (Local treatment) रूप से आंग, गरदन, थल्ल, तालु, करोड़ इत्यादि अवयवों पर गद्दी रखी जाती है। सामान्य उपचार (General treatment) में भी इसका भारी महत्त्व है। मिट्टी से कई रोग विश्वास-पूर्वक अच्छे होते हैं। आँखों के रोग, छाती के रोग, गुर्दा,

छेदा दो। दो स्वच्छ तौलिये लो।

(२) एक तौलिये को ठण्डे पानी में भिगोकर थोड़ा निचोड़ लो और सूखे मालिश की तरह शरीर पर घिसना प्रारम्भ करो। जो भाग घिसा जाये उसे दूसरे स्वच्छ तौलिये से पोंछते जाओ। भीगा हुआ तौलिया सूख जाने पर या मैला हो जाने पर उसे दूसरे पानी में साफ करो और किया आगे बढ़ाओ।

अत्यन्त निर्मल, पृष्ठ और हृदयरोगी के लिये पानी बिल्कुल ठण्डा न लेकर कुछ गर्म लो। सुरदरे तौलिये के पदों पर स्पन्ज का भी उपयोग किया जा सकता है।

(८) हिपबैथ (Hip Bath)

कमर के पीछे, परोक्ष के थगल में कून्नों के आसपास के भाग को ठण्डे पानी से स्नान देने की क्रिया को हिपबैथ कहते हैं।

यह स्नान छेदे छेदे लिया जा सकता है। लम्बगोल टब में करीब ६ इंच तक पानी भरो। पानी की तासीर ऐसी होना चाहिए जिसे रोगी सहन कर सके। प्रारम्भ में ८०° से ८५° (Fahren Heat) जितना ठण्डा पानी लेना चाहिए। इस टब में रोगी को इसतरह छेदाओ कि घुटनों से नीचे का भाग टब के बाहर रहे। और उसे गर्म रखने के लिये गर्म भोजन या दुधाले का उपयोग करो। पानी रोगी की नाभि से कुछ नीचा रहेगा।

ठण्डे पानी से कभी कभी रोगी को कंपकंपी आती है। अल्प सहनशक्ति वाले रोगी के लिये टब के तलिये पर घड़ जितनी लम्बी चौड़ी चद्दर भिगोकर ढालो और उस पर

रोगी को लेटा दो। फिर धीरे-धीरे टब में पानी उँडेलते जाओ और रोगी की पीठ, कमर तथा पैरों के भाग को घिसते जाओ। पानी नाभि तक आ जाने पर उँडेलना बन्द कर दो, लेकिन घिसना चालू रखो।

यह स्नान ५ से ३० मिनट तक लिया जा सकता है। स्नान के बाद रोगी के शरीर को पोंछकर, गर्म चद्दर ओढ़ाकर सुला देना चाहिए।

(९) करोड का स्नान (Spinal Bath)

उपरोक्तानुसार ही दिया जा सकता है। इस स्नान में पानी एकदम ठंडा लेना चाहिए। टब में २ से ३ इंच जितना पानी अर्थात् हिपनाथ से आधा पानी लेना चाहिए। नाक का भाग खुला रखकर रोगी को सारे शरीर पर गर्म चद्दर ओढ़ाना चाहिए। २ से ३ मिनट में चद्दर हटाकर रोगी को बिठाकर धड़ के भाग को धीरे-धीरे घिसना चाहिए। फिर रोगी को उपरोक्तानुसार लेटा देना चाहिए।

यह स्नान ५ से २० मिनट तक लिया जा सकता है। करोडस्नान के बाद तुरन्त हिपनाथ लेना चाहिए।

(१०) कोमल सूर्यस्नान (Mild Sun Bath)

निर्बल और अशक्त रोगियों को यह स्नान दिया जा सकता है।

सूर्यस्नान की रीति

मोटी चद्दर को ठण्डे पानी में भिगोकर गले से घुटनों तक लपेटकर रोगी को धूप में लेटा दो। सख्त गर्मी हो तो

पानी एकदम ठण्डा लेना चाहिए। ज्यों-ज्यों चद्दर का पानी सूखता जाये त्यों-त्यों और पानी छिड़कते रहो। चद्दर सूखना नहीं चाहिए। रोगी के सिर पर छाया रहो। घुटनों से नीचे का भाग गर्म रखने के लिये गर्म चद्दर का उपयोग करना चाहिए।

दूसरी रीति

घुटनों से लेकर गले तक रस्छठ कोमल मिट्टी का छेप करो और रोगी को धूप में रेंटा दो। मिट्टी सूख जाने पर गर्म पानी से स्नान करना चाहिए।

यह स्नान शक्ति की मर्यादानुसार करना चाहिए।

(११) सीट्रज बाथ (Sitz Bath)

जीवनशक्ति की रचना और शरीर यंत्र के कार्य को बेगवान बनाने के लिये इस स्नान को आवश्यक माना गया है। जननेन्द्रिय तथा उसके आसपास के भाग को स्वस्थ बनाने के लिये तथा शक्ति प्रदान करने के लिये यह स्नान लिया जाता है। इस स्नान से जननेन्द्रिय और उसके आसपास के अंगों की रक्तधमन क्रिया बेगवान बनती है। ज्ञान-तत्त्वों की शक्ति बढ़ती है और आँतों को लाभ होता है।

सीट्रजबाथ की रीति

(१) टब में पानी ४ से ६ इंच तक ठण्डा पानी भरो, और उसमें इसप्रकार बैठो कि जिससे पैरों में छाने, जननेन्द्रिय और नितब का भाग पानी में रहे। तात्पर्य यह

कि जिसप्रकार मल विसर्जन के लिये बैठते हो उस प्रकार बैठो।

(२) अब, घुटनों को फैलाकर, रोंवे में पानी भरकर जोर से पेड़ पर छिड़को। पानी छिड़कने के बाद जल्दी और जोर से पेट, जननेन्द्रिय के आसपास का भाग और जाँघ का मूल भाग घिसो। जननेन्द्रिय को मत छेड़ना।

इस कार्य में खुरदरा तोलिया या नर्म ब्रश का उपयोग किया जा सकता है।

प्रारम्भ में यह स्नान ३ से ५ मिनट में बन्द करना चाहिए। अभ्यास और सहनशक्ति बढ़ने पर २० से ३० मिनट तक स्नान लिया जा सकता है।

(१२) गद्दी-पेक्स

निसर्गोपचार में दो प्रकार की गद्दी का उपयोग होता है:—

(१) मिट्टी की गद्दी (Earth Compress)

(२) पानी की गद्दी (Water Compress)

सामान्यतः पानी की गद्दी की अपेक्षा मिट्टी की गद्दी का विशेष उपयोग होता है। भिन्न-भिन्न रोगों में भिन्न-भिन्न स्थानों पर गद्दी रखी जाती है:—उदर-रोगों में पेट पर, छाती और फेफड़ों के रोग में छाती पर गद्दी रखी जाती है। इसप्रकार स्थानिक उपचार (Local treatment) रूप से आँसू, गरदन, यकृत, तालु, करोड़ इत्यादि अंगों पर गद्दी रखी जाती है। सामान्य उपचार (General treatment) में भी इसका भारी महत्त्व है। मिट्टी से कई रोग विश्वास-पूर्वक अच्छे होते हैं। आँखों के रोग, छाती के रोग, गुर्दा,

डिजिज, कमर का दर्द, मुँह के तंतुओं का दर्द (Neuralgia), इत्यादि में इस स्नान से लाभ होता है।

स्नान की रीति

(१) एक साफ टन को डू पानी से भरों। पानी की गरमी 100° से 110° फे रखो।

(२) १ से २ रत्न इन्सम सॉल्ट—बिलायती नमक घसमें डालकर गलाओ।

(३) रोगी को टन में बिठाओ और खून पानी पीने को दो।

(४) रोगी को १० से २० मिनट तक टन में रखो।

(५) गर्म चहर को टन पर इसप्रकार रखो कि जिससे रोगी की गरदन तलु का भाग अच्छीतरह ढँक सके। इससे रोगी को खून पसीना आयेगा।

(६) इस स्नान के बाद तुरन्त बिपनाथ देना चाहिए।

(७) रोगी के शरीर को अच्छीतरह पोंछकर लेटा दो।

आवश्यक सूचना

(१) हृदय रोगी फेफड़ों के रोगी, अति धृद्ध, एकदम लशक मनुष्यों को यह स्नान नहीं लेना चाहिए।

(२) यह स्नान करते समय साबुन अथवा अन्य त्वचा साफ करने वाली वस्तु का उपयोग नहीं करना चाहिए।

(३) यह स्नान सप्ताह में एकवार और आवश्यकता हो तो दोवार लिया जा सकता है।

(४) कारणवशात् बिलायती नमक न मिल सके तो कपड़े धोने का सोडा (Washing soda) उपयोग में लिया जा सकता है।

आसन-चिकित्सा का नक्शा

रोग	सुराक	आसन	निसर्गोपचार
अतिसार या संमहणी - Diarrhoea	चावलों का मॉड, हरे अजीर, टमाटर का सूप और पके हुए चेल इस रोग में देना चाहिए। संमहणी को बश में करने का एक सुन्दर उपाय यह है कि आंतों को बाह्य एवं आंतरिक सम्पूर्ण आराम देना चाहिए। सुराक थिल्लुलबन्द कर देना चाहिए। जब तक आंत ठीक न हों तब तक उप- वास चालू रखना चाहिए। पश्चात् उपरोक्तानुसार सुराक शुरू करना चाहिए। जिससमय प्रकृति अपना	संमहणी में शरीर को पूर्ण आराम की आवश्यकता है। इस रोग में आसन अथवा अन्य कोई व्यायाम नहीं करना चाहिए।	गर्म पानी खूब पीना चाहिए। फटिस्नान, हल्का सूर्यस्नान लेना चाहिए। शरीर ठंडा मालूम हो तो सूखा मालिश करो। अधिक दस्तों के कारण यदि रोगी अशक्त होता हिराई दे तो किसी अनु- भवी निसर्गोपचारक की सलाह लेना चाहिए। डॉक्टरों और दवाओं के

यक्ष्म, टिप्थेरिया, जनन-अवयवों के रोग, श्वानतंतुओं की अशक्ति इत्यादि साध्य और असाध्य रोग इस सादा उपचार से ठीक हो जाते हैं।

गद्दी बनाने की रीति

रोगों का घर पेट है। जब रोग चढ़ाई करता है उस समय गद्दी रक्षण करती है। गद्दी अधिकांश पेट पर रखी जाती है; इसलिये पेट पर रखने की गद्दी के सम्यन्ध में यहाँ समझाते हैं।

घाँधी की मिट्टी गद्दी के लिये अच्छी मानी जाती है। टालाप की स्वच्छ काली मिट्टी का भी खूब उपयोग किया जाता है। आदर्श मिट्टी (Lomiclay) बनाने की रीति ऐसी है कि—दो हिस्सा भारीक स्वच्छ मिट्टी में एक हिस्सा भारीक रेत मिलाना चाहिए। मिट्टी को उपयोग में लेने से पहले कुछ देर भिगो रखो। फिर पतला कपड़ा लेकर उस पर मिट्टी बिछा दो। मिट्टी सीधी पेट पर रखना चाहिए। पेट पर रखी हुई मिट्टी की गद्दी नाभि के नीचे ८ अँगुल और दाएँ-बाएँ आठ-आठ अँगुल रहना चाहिए। कपड़ा पहले से ही उपरोक्त माप का लेना चाहिए ताकि गद्दी बराबर उपरोक्त माप की रहे। यदि मिट्टी सीधी पेट पर न रखना हो तो कपड़ा डबल लेकर मिट्टी पर बलट देना चाहिए। उपरोक्त माप आदर्श गद्दी बनाने की दृष्टि से थतलाया है; आवश्यकतानुसार उसमें फेरफार किया जा सकता है। गद्दी रखने के पश्चात् ऊपर सन का कपड़ा रखो। यह कपड़ा गद्दी की अपेक्षा कुछ बड़ा होना चाहिए। उस पर स्वच्छ सादा कपड़ा रखकर पट्टी बाँध दो। पट्टी इसलिये बाँधी जाती

है कि गद्दी खिसक न जाये। गद्दी अधिकतर रात्रि के समय रखी जाती है। दिन में भी गद्दी योग्य रीति से बाँधकर काम किया जा सकता है।

गद्दी के सम्बन्ध में आवश्यक सूचना

(१) रोग वाले स्थान पर अधिक से अधिक दो घण्टे गद्दी रखना चाहिए। अधिक समय रखने की आवश्यकता हो तो गद्दी पर बारम्बार पानी छिड़कते रहो। किसी भी संयोग में छह घण्टे से अधिक गद्दी नहीं बाँधना चाहिए।

(२) मिट्टी आँतों की गर्मी और विकार को घूसती है इसलिये वह खराब और विषमय हो जाती है। एकबार उपयोग में ली हुई मिट्टी पुनः उपयोग में नहीं लेना चाहिए। अन्य किसी काम में भी वह मिट्टी न लो। गद्दी का कपड़ा भी बारम्बार धोते रहो।

(३) भोजन करने से पूर्व या भोजन करके तुरन्त पेट के अतिरिक्त अन्य किसी स्थान पर गद्दी नहीं रखना चाहिए। जहाँ-जहाँ आवश्यकता-मालूम हो वहाँ सुविधानुसार पानी की गद्दी रखी जा सकती है।

रोग	खुराक	आसन	निसर्गपचार
अजीर्ण Indigestion	<p>कार्य ह रही हो उस समय होशियारी नहीं बतलाना चाहिए। दवा इत्यादि के उपचार से प्रकृति के कार्य में अड़गा लगाना ठीक नहीं है।</p> <p>इस रोग का मुख्य कारण ही खुराक है। अयोग्य आहार, विषम आहार और अति आहार से अजीर्ण होता है। अजीर्ण के समय भोजन में एकदम फेरफार कर देना चाहिए। भोजन थिलथुल रम और सादा होना चाहिए। सरल अजीर्ण में पहले तीन दिन तक उपवास, फिर तीन दिन तक फलहार—इसप्रकार उपवास</p>	<p>शीर्षासन, सर्वांगासन, चक्रासन, सर्षोसन, घनुरासन करने से लाभ होता है। मयूरासन, मत्स्येन्द्रासन, वृश्चिदासन और हलासन से एकदम लाभ मादूम होता है।</p>	<p>अड़गे से दूर रहकर धैर्य और क्षातिपूर्वक काम लो।</p> <p>मिट्टी की गद्दी पेट पर रखना चाहिए। एक दिन के अंतर से घनिमा लेना चाहिए। पेट का मालिश तणा सारे शरीर पर सूखा मालिश प्रतिदिन करो। सप्ताह में एकवार त्रिजायती नमक का स्नान लो।</p>

रोग	सुराक	आसन	निसर्गोपचार
अग्निमाद्य Loss of appetite, Dyspepsia	<p>और फलहार का कार्यक्रम २-३ सप्ताह तक चालू रखो। बीच बीच में दूध लिया जा सकता है।</p> <p>इस रोग के लिये सुबर्ण नियम लिख रखो: “भूत के बिना मत खाओ, जन्तक सन्धी भूत जागृत न हो तन्तक उपवास करो।” आज-कल खाना अच्छा नहीं लगता—ऐसा कहकर स्वीदिष्ट वस्तुएं बनाकर खाने वाले याद रखें कि—पेट को भोजन की अपेक्षा आराम की अधिक आवश्यकता है। पानी में निम्नू निचोड़कर खून पियो और उपवास चालू रखो।</p>	अजीर्ण में बतलाए हुए आसन करना चाहिए।	अजीर्ण अनुसार

रोग	सुराक	आसन	निसर्गापचार
अतिश्राव Menorrhagia	मासिकधर्म प्रारम्भ होते ही उपवास प्रारम्भ करो। जयतक श्राव बालू रहे तनक उपवास बालू रखो। उपवास के बाद दूध, मट्ठा, फल, मक्खन और शाक-भाजी का सेवन करना चाहिए।	इस रोग में अर्ध-मत्स्येन्द्रासन, मयूरासन और चक्रासन लाभदायक हैं। इनके अतिरिक्त पौष्टितांत्र में यथारूपे हुए आसन करना चाहिए। मासिकधर्म के दिनों में आसन मत करो।	रोगी को सीट्जनाय देना चाहिए। सीट्जनाय में पानी ठण्डा न लेकर ११० से ११५ फेरे नक्काट गर्म लो। शुष्क स्थान में वृत्तजक न्द्रासन करना चाहिए। फरोड मा मालिश, सूखा मालिश और एनिमा बालू रखना चाहिए। कोमल सूर्य-स्नान भी करना चाहिए।
अम्लता Acidity और	द्विदल, मांसादि युक्त छोड़ देना चाहिए, क्योंकि ऐसी सुराक से अम्लता पैदा होती है। अम्लता से	मत्स्यासन, त्रिकोणासन, अर्धमत्स्येन्द्रासन, शीर्षासन,	पेट का मालिश करना चाहिए। आंतों को एनिमा द्वारा साफ रखा चाहिए।

रोग	सुराक	आसन	निसर्गोपचार
वायु Gas	<p>बीमारी आती है। और बीमारी में अम्लता उपस्थित रहती है। सेम की बाल जैसे बिड़ल के शौकीन इस बात को नोट करले-पेसा मेरा निवेदन है। सुएक में ८०% प्रतिअम्लता और २०% अम्लता होना चाहिए। फलों से अम्लता उत्पन्न होती है यह मान्यता भूल चुक है। फलों का अम्ल शरीर में प्रतिअम्लतारूप में होता है। निम्न और नरियल का पानी इस रोग में खूब लेना चाहिए।</p>	<p>चक्कासन, घनुरासन और पवनसुक्कासन करना चाहिए।</p>	<p>पेट पर मिट्टी की गद्दी रखना चाहिए। रात्रि को सोने से पूर्व हिप-थाय और सवेरे फटि-स्नान अवश्य लें। सप्ताह में दो बार इस्सम सॉल्ट का स्नान लेना न भूलें।</p>

रोग	सुराक	आसन	निसर्गोपचार
अरुच Anorexy	अनीन ^१ अनुसार ।		
अनियमित- खा ^२	अतिशय की तरह इलाज करना चाहिए ।		

१. ऋतुस्थाय सम्बन्धी रोगों में इन बातों का ध्यान रखें—(१) इसप्रकार के रोगों का कारण कृत्रिम जीवन है । प्राकृतिक जीवन बिठाने वाली प्रामीण स्त्रियों को जनन अवधियों के रोग शायद ही होते हैं । प्राकृतिक जीवन जीने से वेसे रोग नहीं आ सकते । (२) पैदाइ जीवन छोड़कर गृहस्थायों द्वारा शारीरिक परिश्रम करके शरीर को निरोगी रखना चाहिए । (३) मासिकघर्म के समय गर्होने-भर का कार्य सिर पर नहीं लेना चाहिए । उस समय शारीरिक एवं मानसिक आराम की अनिवार्य आवश्यकता है । (४) आजकल विषय-वासना का रोग बढ़ रहा है । अति सम्भोग के कारण स्त्री-जाति कुछ, रोगी और तपेदिक के मरीज की तरह बिस्बाई देती है । मासिकघर्म के समय भी काने-ज्वाला नाल नहीं रहती, इसका परिणाम भी स्त्रियों को ही भोगना पड़ता है ।

रोग	रोगक	आसन	निसर्गोपचार
अनिद्रा Insomnid	यह कोई स्वतंत्र रोग नहीं है, परन्तु अन्य रोगों के परिणामस्वरूप उपस्थित होता है। दिन में एकबार सादा भोजन करना चाहिए। भोजन में दलबाले फल, हरे शकर-भाजी और नरियल के पानी को स्थान देना चाहिए।	शीर्षासन और सर्वोपासन से अवश्य लाभ होता है। श्वासन की स्थिति में ही नींद आने लगेगी। आसनों के साथ गहरे श्वासोच्छ्वास का व्यायाम करना चाहिए।	सोते समय गर्म जल से स्नान करना चाहिए। पैरों को राईगले गर्म पानी से धोएँ और पैर के तलवों का कौसे या तौबे की कटोरी से मालिश करें। सबेर हरे घास पर नंगे पैरों चले। धूप में सिर पर गोला तौलिया रखकर फिरे।
खाँसी Cough	पहले तीन दिन तक फलाहार करके चौथे दिन सम्पूर्ण उपवास करें। फिर तीन दिन फल चिकित्सा का कार्यक्रम रखें। याद में तेलयुक्त,	ह्वासन, सर्वोपासन, मत्स्यासन और शीर्षासन खाँसी में लाभदायक है।	ठंडे पानी का एक घूँट मुँह में लेकर उसे गले तक पहुँचाएँ। पानी गले में जा कर गर्म हो जाए

रोग	सुपक	आलस	निसर्गापचार
<p>उदरशूल Colic</p>	<p>तले हुए, घासी और कृत्रिम सुपक से सावधान रहें। शुद्ध शहद, निनू और पानी का उपयोग करना चाहिए।</p> <p>पहले शक्ति अनुसार उपवास करके बाद में पठ-चिकित्सा प्रारम्भ करें।</p>	<p>मयुरासन, पश्चिमो- मोचानासन, शीर्षो- सन और मत्स्येन्द्रा- सन करना चाहिए।</p>	<p>कि उसे मादर निकाल दें। पेट में घला जाग तो भी कोई हानि नहीं है। इस क्रिया से एक ठीका पड़ता है। आवश्यकतानुसार यह क्रिया बढाएँ। गले के अग्रभाग में मिट्टी की गद्दी नई। यदि शरीर कमजोर हो तो गले की किटली से भाप दें।</p> <p>पेट पर ठंडे और गर्म पानी के पोते बारम्बार रखें। यदि दूध असह्य हो रहा हो तो दूध वाले</p>

रोग	खुराक	आसन	निसर्गोपचार
<p>फल्जियत Constipation</p>	<p>रेसे बाले, हरे शाक-भाजी, चोकर वाली गेहूँ की रोटी, निब्बू, पपीता का ख़ूब उपयोग करना चाहिए। खुराक के प्रयोग इसप्रकार करें:— (१) गर्म दूध में घी डालकर पियें। (२) गर्म पानी में निब्बू निचोड़ कर पियें। (३) रात को दूध में अंजीर भिगोकर, सवेरे वह दूध गर्म करके पियें, और अंजीर भी खा जाएं। (४) कभी-कभी रोटियों में घी के बदले कैंटर ऑइल का</p>	<p>इस रोग में पेट सम्बन्धी आसनों से लाभ होता है; इस-लिये पश्चिमोत्तासन, उत्तानपादासन, पवन-मुवासन, त्रिकोणासन, मयूरासन इत्यादि आसन नियमित करना चाहिए।</p>	<p>स्थान पर धोषस्नान कराएँ। धोषस्नान के बाद फटिस्नान कराएँ। पहले दो से तीन दिन तक उपवास करें। प्रारम्भ में एनिमा का ख़ूब उपयोग करना चाहिए। तंत्रिय के लोटि में रस्यो हुआ पानी प्रातःकाल उठकर पीने से लाभ होता है। पेडू पर फाली मिट्टी की गद्दी रखना चाहिए। सवेरे नाक द्वारा पानी पीने से फल्जियत</p>

मुख्य	आसन	निसर्गोपचार
<p>मोन ढाळे । (५) रात को भिगोकर रखी हुई दाढ़ सवेरे पानी सहित चना-बथाकर पी लेना चाहिए ।</p> <p>(६) टमाटर का सूप, निचू, निचो इकर एक ग्लास सवेरे पीना चाहिए ।</p> <p>(७) प्रजीवक घी की कमी के कारण कठिपयत होती है इसलिये घी प्रजीवक ढाळे पदार्थों का भोजन में समावेश करें । नासपाती, अनार, मोसवी और नित्र के रस का दो सके इतना उपयोग करना चाहिए ।</p>		<p>दूर हाती है । दृष्टा जाने की आदत नियमित रखें ।</p> <p>प्रारम्भ में पाँच हाथ की चिचली अंगुली गुदा में डालकर सूखे मल को बाहर निकाल देना चाहिए ।</p> <p>इस क्रिया को गणेश-क्रिया कहते हैं । जुलान की दवा, अयोग्य आहार, धीरे-धीरे, मातृसिक संदेग, पैठाड़ू जीधन इत्यादि कतिपय के कारण हैं । यह कारण उपस्थित न हों इसका ध्यान रखें ।</p>

रोग	सुराक	आसन	निसर्गोपचार
पीडितार्तव Dysmenorrhoea	मासिक्रथम' का प्रारम्भ होते ही उपवास प्रारम्भ करना चाहिए। इन दिनों में रतून गम' और ठंडा पानी पीना चाहिए। अपैक्टिक सुराक से यह पीया होती है। सुराक सादा और नियमानुसार लेना चाहिए। द्विदल, घी, तेल जैसे भारी आहार की आदत छोड़ दें।	पश्चिमोत्तानासन, जानु-शिरासन, भुजंगासन, धनुरासन, त्रिकोणासन, और हलासन नियमित करें। यह रोग दूषित रक्त और अनियमित रक्तस्रमण से होता है, इसलिये शीर्षासन और सर्वांगासन अवश्य करें। संवेदना को उत्तानपादा-	कटिस्थान से फज्जियत अवश्य दूर हो जाती है। गम' राई के पानी से कटिस्थान करना चाहिए। पेड़ और गुह्यस्थान में गम' पानी के पेक्स रखना चाहिए। जाँघों पर राई ॥ प्लास्टर रखें। पैरों के तलवों को बराबर गम' पानी का स्नान कराएँ। करोड़ का मालिश करें।

रोग	सुराक	आसन	निसर्गापचार
<p>फमर का दूँद Lambugo</p>	<p>कई धार यह रोग कज्जित के कारण होता है। कज्जित के रोग में घबलाण अनुसार सुराक के प्रयोग करना चाहिए। यदि हो सके तो एकाध सप्ताह फलन्चिकित्सा करे। फलन्चिकित्सा अच्छा काम देती है।</p>	<p>सन करना चाहिए। उपरोक्त आसन मासिक घर्म के दिनों में नहीं करना चाहिए।</p> <p>चामसन, धनुरासन, भुजगासन, शलभासन तथा पादहस्तासन करना चाहिए।</p>	<p>गर्म तथा ठंडे पानी के पेस्स धारधार रखना चाहिए। दूँद वाले स्थान पर तेल का मालिश करना चाहिए। तेल का मालिश करने के पश्चात् दूँद वाले स्थान पर किटली से वाष्पस्नान देना चाहिए। वाष्पस्नान के पश्चात् रोमी को कमर पर गर्म</p>

रोग	सुराक	आसन	निसर्गापचार
<p>फुलेने के रोग Liver Disorder</p>	<p>प्रारम्भ में तीन बार उपवास करना चाहिए। पश्चात् एक सप्ताह तक फलाहार पर रहें। इस अरसे में और इसके बाद भी निपाक दवाओं से यकृत का रक्षण करें।</p>	<p>त्रिकोणासन, अर्ध- मत्स्येन्द्रासन, पश्चि- मोत्तानासन से अच्छा लाभ होता है। शीर्षा- सन और सर्वांगासन नियमित करना चाहिए।</p>	<p>यदि यकृत के पास पीड़ा होती हो तो गर्म पट्टी बाँधें, और यदि पीड़ा न हो तो ठंडी पट्टी बाँधें। किसी होशियार मालिश करने वाले से सारे पेट और यकृत का मालिश</p>
			<p>कपड़ा लपेट कर लिटा देना चाहिए। दर्द वाले स्थान पर एक दिन के अंतर से पानी की गहरी रसकर सूखे स्नान लेना चाहिए।</p>

रोग	रुपाक	आसन	निसर्गोपचार
किडनी का बिगाड़ Kidney Disease, Bright's Disease	किडनी के बिगाड़ में फठ-चिकित्सा और दुग्धोपचार समान महत्त्व रखते हैं। रोगी और उपचारक को इन दोनों में से किसी एक की पसंदगी करके उपचार प्रारम्भ कर देना चाहिए।	शीर्षासन, अर्ध- मत्स्येन्द्रासन, पद्मि- मोक्षानासन, धनुरा- सन इत्यादि आसन लाभदायी हैं।	कराएँ। दिन में दो बार हिपघ्राय के। सवेरे घर्पण स्नान और सूखा मालिश करें। पेट पर गद्दी रखें। पेट के पूरे अवयवों का और करोड़रज्जु का मालिश कराएँ। सवेरे सूखा मालिश करें। पनिमा- का खूब उपयोग करना चाहिए। कटिस्नान लेना चाहिए। सप्ताह में दो बार विलयती नमक का स्नान भी करें।

रोग	सुराक	आसन	निसर्गोपचार
मुँहासे (Acne)	<p>मानसिक उद्वेग, खून की ग़राबी, आँतों की शिथिलता और कृत्रिम खाहार मुँहासों के मुख्य कारण हैं। तेजस्वी और आकर्षक मुँह बनाने के लिये दुग्धोपचार अत्यावश्यक है।</p>	<p>शोषासन, सर्वांगासन द्वारा रक्त शुद्ध होने से मुँहासों के रोग में लाभ होता है। जानु-शिरोसन, पश्चिमोत्तानासन, चक्रासन, और सप्तपदासन द्वारा पेट-शुद्धि और देशशुद्धि होने से लाभ होता है।</p>	<p>चूना (स्नो) और आटा (पावडर) लगाकर खून-सूख बनने का प्रयत्न बिलकुल छोड़ देना चाहिए। सुन्दरता का जन्मस्थान स्वास्थ्य है। बाह्य साधनों द्वारा सौन्दर्य-प्राप्ति का प्रयत्न दीमक लगे हुए घर को रंग लगाने जैसा है। मुँह पर वादाम के तेल का मालिश करें। यदि हो सके तो दूध की मलाई चुपके। निम्बू पिसें।—ऐसे</p>

रोग	सुराक	आसन	निसर्गोपचार
दंतरीग	<p>दाँतों की चंदुल्ली के लिये चूने का क्षार (Calcium), और लौह (Iron)—दोनों की आवश्यकता है। फूलगोभी, घन गोभी, मूली, मोसंबी, फेला, टमाटर इत्यादि में से चूने का क्षार मिलता है। हरी भाजियाँ, गाजर, आम, मुनक्का, किशमिस, अमरुद इत्यादि में लौह का क्षार होता है; इसलिये उपरोक्त पदार्थों को भोजन में स्थान देना चाहिए। सी. और डी. तत्वों की कमी से पायोरिया तथा अन्य दंतरीग हो</p>	<p>शीर्षासन और सर्वांगासन से दाँत मजबूत और स्वस्थ रहते हैं।</p>	<p>सादा उपचार से मुँहासे अवश्य दूर हो जायेंगे। दाँतों और जीम पर निबू पिसना चाहिए; नियमित नमक के पानी के छुल्ले करें। पेट की खराबी से दाँत बिगड़े हों तो कदिलान लें।</p>

रोग	सुराक	आसन	नितर्गोपचार
न्यूरेथेनिया Neuras- themia	<p>जाते हैं; इसलिये इन तन्त्रों का भी भोजन में समावेश करना चाहिए। निम्नानुसार मुराक के प्रयोग करना चाहिये —</p> <p>(१) सवेरे गन्ना चूसें। (२) भिगोये हुए गेहूँओं को अच्छीतरह पचाकर खाएँ। (३) काली तिल्ली सवेरे चपाएँ। (४) प्रतिदिन दूध और केला लें। (५) चारपार सन्तरे का रस पीने से पायोरिया मिट जाता है।</p> <p>इस रोग में दृग्गोपचार से सफ़ा प्राप्त होती है। जो लोग दृग्गोपचार न कर सकते हों उन्हें</p>	<p>शीर्षासन से इस रोग में अवश्य लाभ होता है।</p>	<p>ओतों को साफ करने के लिये नियमित एनिमा लेना चाहिए। क़रोड़ का</p>

रोग	सुराक	आसन	निसर्गोपचार
<p>ममेह (धातु गिरना) Albumuria</p>	<p>इस रोग में मूत्र के साथ वीर्य नैसा चिकना पदार्थ निकलता है। इस रोग को यदि एक प्रकार का क्षत्र कहा जाये तो कोई अत्युक्ति नहीं होगी। छरिर में कृत्रिम गर्मी उत्पन्न करने वाला आहार छोड़ देना चाहिए। दुग्धोपचार से इस रोग में लाभ होता है।</p>	<p>चक्रासन नियमित करे। अर्ध मत्स्येन्द्रासन, पादागुष्ठासन, पद्मासन, जानु शिरासन अवश्य करना चाहिए। इन आसनों से वीर्य में स्थिरता और गाढ़ापन आता है। शीर्षासन प्रतिदिन करें। रात को शवासन करना चाहिए। सर्वांगासन, शीर्षासन तथा गहरे श्वासा-</p>	<p>का स्नान भी करना चाहिए। हरसमय गीला लेंगोट पहिन रखे। लेंगोट पर घटे घटे में ठंडा पानी छिड़कते रहें। रात को पेट पर मिट्टी की गद्दी रखना चाहिए। एक दिन कटिस्तान और एक दिन सीढ़ापाथ ले। सवेरे जलनेति करे। जलनेति अर्थात् मुँह का</p>
<p>पीनस (Ozoena)</p>	<p>पहले दो-तीन उपवास करना चाहिए। पश्चात् एक सप्ताह तक</p>		

रोग	सुराक	आसन	निसर्गोपचार
वीर्यलाव Emission	फल-चिकित्सा करें। सुराक का प्रयोग कन्तिगत में धत्वज्वा अनुसार करें। पेट में राखी हो तो दोन्नीन उपवास कर लेना चाहिए। उपवास-	च्छ्वास का व्यायाम करना चाहिए। अर्धं मत्स्येन्द्रासन, सर्वोपासन, पादांगु-	राजा पानी नाक द्वारा पीने की किया। दोपहर को सूतनेति करे। मोमवाली सूत की पतली बोरी को नाक में से डालकर मुँह से निकालने की किया को सूतनेति कहा जाता है। यह दोनों क्रियाएँ किसी योगी के पास सीख लेना चाहिए। नाक में भाप ले और गले पर बिट्टी की गद्दी रखें। सवेरे गागर के ठण्डे जल से जन्तेन्द्रिय पर

रोग	सुराक	आसन	निसर्गोपचार
<p>पांडुरोग (Anemia)</p>	<p>फलचिकित्सा और दुग्धोपचार का समन्वय करना चाहिए।</p> <p>इस रोग में रोगी के शरीर में लौह की कमी होती है। इसे शाकभाजी, शरीर को अधिक धम न चठाना पड़े</p>		<p>स्नान (Spinal Bath) प्रतिदिन है। एक दिन के अंतर से कटिस्नान है। * कोमल सूर्यस्नान प्रतिदिन लेना चाहिए। सवेरे ओस वाली दूध पर खुले पैरों चले। प्रतिदिन सवेरे सुला माछिडा, सीद्दा वाय और घर्षणस्नान करें। सप्ताह में एकवार यिला-यती नमक का स्नान करें। रात को नियमित गर्म पानी का दूश लेना चाहिए।</p>

रोग	सुराक	आसन	निसर्गोपचार
प्रवर Leucorrhoea	<p>फल और सूखे फलों में से लौह तत्त्व मिलता है। पालक की भाजी में अधिक मात्रा में लौह तत्त्व होता है। प्रथम समाह में फल चिकित्सा प्रारम्भ करना चाहिए। बाद में दूध, और फल-चिकित्सा का समन्वय करें। इस रोग में यदि दुग्धोपचार किया जाये तो दीर्घ लाभ होता है।</p> <p>प्रारम्भ में दो-तीन दिन तक उपवास करे। पश्चात् एकाग्र समाह तक फल-चिकित्सा घालू रखे। फिर दो-तीन उपवास करे। बाद में दो समाह तक दुग्धोपचार और फलोपचार एकसाथ करे।</p>	<p>इस बात की सावधानी रखना चाहिए।</p> <p>शलभासन, धनुषसन, भुजंगासन इत्यादि अधिक लेटर कर किये जाने वाले आसन करना चाहिए।</p> <p>स्तनपादासन और</p>	<p>सप्ताह में एकवार बिलायती नमक का स्नान लें। धूपस्नान, सूर्यमालिश और कोमल सूर्यस्नान करना चाहिए। एक दिन के अन्तर से कठिनास्नान लें।</p> <p>जयतक अति गतिशील न बने तब तक नियमित प्रतिदिन सवेरे मालिश, सीद्दजवाय और घर्षस्नान लें। करोड़ का मालिश कराएँ। बिलायती नमक</p>

रोग	सुराक	आसन	निसर्गोपचार
	<p>काल में गर्म पानी में दो-तीन खट्टे निचू लेना चाहिए। सुराक में से गर्म-मसालेदार-चरपरे-खट्टे और भारी पदार्थों को निकाल देना चाहिए। कुछ दिनों तक सिर्फ दूध और फलों पर रहे।</p>	<p>प्यासन तथा मथूरासन करना चाहिए। मानसिक स्थिति दृढ़ बनाने के लिये शवासन करें। शीर्षासन प्रतिदिन करते रहें।</p>	<p>पाँच से दस मिनट तक धार करें। रात्रि को भी यह क्रिया करना चाहिए। खूब ठण्डे पानी का सीढ़ायाय लें और गुहास्थान पर ठण्डे पानी की गद्दी रखकर लेंगेट बाँध रहें। कटिजंघत का इलाज करें। हस्तमैथुन, विषय-वासना और अत्यन्त शारीरिक तथा मानसिक भ्रम छोड़ दें। सोने से पूर्व गरदन के पीछे ठण्डे पानी की धार</p>

रोग	पुरुष	आसन	नितर्गोपचार
तिल्ली के दोष Spleen Disorder	यष्टुत की भाँति इलाज करें। पपीते का खूब उपयोग करना चाहिए।		फरें। हाथ पैरों को ठण्डे पानी में धोएँ। उदर मनोपल, योग्य आहार और नैसर्गिक बिहार से रोग नहीं होवे।
मानसिक श्रम, वैषम्य, उदासी	ऐसे रोग मानसिक होते हैं। वर्त- मान में मानव-जीवन में से हास्य, प्रत्यास और शक्ति का हास हो	इस रोग में शवा- सन बहुत अच्छा है। स्वच्छ तुली वायु में	शरदन के पीठे गागर के गूँघ ठण्डे पानी की घार करें। पानी टालने

गया है। कईवार कंजित के कारण उपरोक्त मानसिक परिस्थिति हो जाती है; इसलिये कंजित का उपाय करना चाहिए। खुराक थिल-थिल दलकी और सादा ठे'। दो सप्ते तो एक ही बार भोजन करें।

पहले तीन दिन तक उपवास करना चाहिए। पश्चात् चार दिन तक फल-चिकित्सा का आधार ठे'। अन्त में दुग्धोपचार की भाँति मूँठे का उपचार प्रारम्भ करें'। पुराने चावल और साबूदाने की काँची,

की क्रिया २ से ३ मिनट तक बालू रखना चाहिए। यह प्रयोग सादा होने पर भी अति लाभदायक है। बुद्धि-जीवी, व्यापारी, और भावनाशील व्यक्ति यह प्रयोग करके अनुभव लें।

एक से दो औंस जिरना केस्टरऑइल डाले-कर प्रतिदिन साधारण गर्म पानी का एनिमा लेना चाहिए। सड़त मरोड़ के समय गर्म-

पूमना चाहिए; गहरे सासोच्छ्वास का व्यायाम करना चाहिए; और हो सके तो कोई अच्छा खेल खेलना चाहिए।

इस रोग में आसन अथवा किसी प्रकार का व्यायाम नहीं करना चाहिए।

रोग	सुराक	आसन	निसर्गोपचार
<p>मेद रोग Obesity</p>	<p>मूँग का पानी इत्यादि सुराक में पच्य है। इस रोग का ठेका मुरयत सेठों और भीमठों का है। इसके कारण मी उन लोगों को मालूम हैं। गुराक में से स्टाच' और अति पोष्टिक पदार्थ निकाल देना चाहिए। प्रारम्भ में उपवास द्वारा देहशुद्धि कर लेना चाहिए। पश्चात् मूँग के पानी का प्रयोग प्रारम्भ करना चाहिए। यह प्रयोग लगभग दूध के प्रयोग से मिलता-जुलता है। इस प्रयोग में दूध के बदले मूँग को सगलकर मात्र उसके पानी का उपयोग करना</p>	<p>पेट की चरबी कम करने के लिये उत्तान पादासन, जानुशि रासन और पश्चि मोक्षनासन करे। पेट के दोनों ओर की चरबी कम करने के लिये त्रिकोणासन, अर्धभल्लयेन्द्रासन करे। इस प्रकार नियमित भिन्न भिन्न आसन करना चाहिए। किसी</p>	<p>ठंडे पानी के पीते रहें। कटिरान ले। मालिश करने से चरबी जल्दी दूर होती है। यदि कृत्तियत हो तो इसका उपचार करना चाहिए।</p>

रोग	खुराक	आसन	निसर्गोपचार
जुकाम Coryza	<p>यह कोई रम्य रोग नहीं है, किन्तु शारीरिक अव्यवस्था बतलाने वाला खतरे का चिह्न है। भय दूर किए बिना इस चिराय को दृष्टा देने की कोशिश करने वाला भयकर रोगों को आमंत्रण देता है। दवाओं द्वारा जुकाम को न दबाकर उसका सच्चा कारण हँद भर</p>	<p>भी रूप में शारीरिक परिश्रम करते रहें। जीम की लोलुपता से सदा दूर रहें। 'देठाडू' जीवन से बचना चाहिए। शीर्षासन और सर्वा-गासन करना चाहिए। इसके अतिरिक्त पेट सम्बन्धी आसन करें।</p>	<p>उपवास काल में पनिमा का उपयोग करना चाहिए। राईवाले गर्में पानी में धीरे डुना रखें। मस्तक और नौने दुरते हों तो घन भागा को चाप्यस्नान देना चाहिए। नाभ को भी चाप्यस्नान दें। सवेरे जल-</p>

रोग	सुराक	आसन	निसर्गोपचार
सामान्य कमजोरी Debility General	<p>उसे दूर करने का प्रयत्न करना चाहिए। जुकाम के प्रारम्भ में उपवास करें, हल्की-सादी खुराक है, कुछ दिन तक फलाहार करें। पेट को साफ रखने के लिये कठिणत में बतलाए हुए खुराक के प्रयोग करें।</p> <p>निदान में गीते खाने वाले डॉक्टरों का यह एक प्रिय और सुश्रुति निदान है। चूँकि, रोग में कमजोरी होती है, और कमजोरी से कोई भी रोग होता है। भारी खुराक का त्याग करके सादा और हल्का आहार लेना चाहिए। हरे शाक-</p>	<p>इस शिक्षात में आसनों से खुराक होता है। शीर्षासन, सर्वांगासन से रक्त-भ्रमण की क्रिया सुधरती है। उत्तानपादासन, त्रिकोणासन से अर्धो-</p>	<p>नेति और शाम को सूतेनेति की क्रिया करें।</p> <p>सूरा मालिश, घर्पण-स्नान और कोमल सूर्य-स्नान अवश्य करें। रात्रि को सोने से पहले करोड़-स्नान ले। सवेरे उत्तेजक स्नान (Stimulating Bath) लेना चाहिए।</p>

रोग	सुरांक	आसन	निसर्गोपचार
	भाजी, फलों का रस और चोकर वाले आटे का उपयोग करें।	<p>के कार्य को वेग मिलता है। परिष्क-मोक्षानासन, शूलभासन और आनु-शिरासन से पेट के समस्त अवयवों को व्यायाम मिलता है। इस रोग में सभी आसनों का समावेश करें। गहरे श्वासोच्छ्वास का व्यायाम करना चाहिए। प्रातःकाल दूध पर गहरे श्वासोच्छ्वास की क्रिया करते हुए रहें।</p>	<p>यह ज्ञान लेने की रीति ऐसी है कि—गर्म और ठंडे पानी के बर्तन रख कर क्रमानुसार गर्म-ठंडे पानी का स्नान करें।</p>

रोग	सुराक	आसन	निसर्गोपचार
डिप्थीरिया Dysentery	पहले कुछ दिनों तक उपवास करके शरीर के विनाशनीय द्रव्यों (Flog materials) का निर्यात करें, पश्चात् दुग्धोपचार प्रारम्भ करें। इस रोग में दुग्धोपचार से सफलता प्राप्त होती है।	शीर्षासन और सर्वाङ्गसन से अच्छा लाभ होता है। प्रातः और सायंकाल श्वासन करें। मन की शक्ति बढ़े।	यदि जो सके तो तलुए के ऊपर के भागों की हटाकर वहाँ मिट्टी की गद्दी रखे। गद्दी पर धारधार पानी छिड़कते रहें। कङ्कड़यत का चपाय अवश्य करें। आँतों की शुद्धि के लिये नियमित एनिमा डे। प्रतिदिन सवेरे घर्षणस्नान (Pilec massage cold bath), सूखा मालिश और कोमल सूर्यस्नान लें। समाद में दो बार बिछायती नमक का स्नान करें, करोड़

रोग	सुपाक	आसन	निसर्गोपचार
<p>यवासीर Piles</p>	<p>यवासीर के लिये सूरज उत्तम माना जाता है। दूध, मूत्र, मट्ठा और भारद्वासी की भाजी—इतनी दस्तुर्ण भोजन में विशेष है। फटिजु-पट के प्रयोग करें। इस रोग का मुख्य कारण कनिष्ठत्व ही है।</p>	<p>आँतों को सशक्त बनाने और मल को वेग देने के लिये उद्यानपादासन, पादहस्तासन, पवनमुक्तासन, सर्पासन और शलभासन करना चाहिए। यवासीर के रोगी को शोर्पासन, सर्वांगासन और वृक्षासन अधिक</p>	<p>का मालिश कराएँ। पेट पर गद्दी रखें। फटिलान तथा करोड़ का स्नान (Spinal Bath) लें।</p> <p>एनिमा का उपयोग करें। पेड्डा पर गद्दी रखें। गुदा-भाग में नीम की धूनी लें। नियमित फटिलान करें। सप्ताह में एकवार विच्छाद्यती नमक का स्नान भी लेना चाहिए।</p>

रोग

सुराक

आसन

प्रमाण में करना चाहिए।

क्षय या
तपेक्षिक
T B

प्रथम सीढ़ी से ही रोगी को प्रकृति की शरण में जाना चाहिए। विटामिन डी वाली सुराक खूब ले। पहले सप्ताह में फलों का रस और नरियल का पानी अच्छी तरह पिये। धीरे-धीरे शक्ति-अनुसार सपवास करना चाहिए।

प्रारम्भ से ही विषनाथ लेना चाहिए। बारबार कीमल सूर्यस्नान करें, किसी अनुभवी से मालिश कराएँ। आँतों को स्वच्छ रखने के लिये एनिमा का उपयोग करें। प्रति-दिन घर्षणस्नान तथा सूखा मालिश करें।

पचमं खण्ड



पाठकों के साथ-साथ....

अ....नु ...क्र....म

- १ आसनों से लाभ नहीं हुआ ।
- २ आसन कितने और कहाँ तक ?
- ३ आसन और स्नायु विकास ।
- ४ आसन और भारी व्यायाम ।
- ५ व्यक्ति और व्यायाम ।
- ६ कामशास्त्र के आसन ।
- ७ चरयी के शाप से मुक्ति ।
- ८ योग के आसन ।
- ९ आसनों से सावधान रहो ।
- १० आसन करने से तबियत बिगड़ी ।
- ११ आसनों की क्या आवश्यकता है ?
- १२ तुम मुझे आरोग्य दो, मैं तुम्हें धन दूँगा ।
- १३ क्षय रोग में व्यायाम ।
- १४ ठण्डे हाथ पैरों का उपाय ।

पाठकों के साथ-साथ....

['आसन-चिकित्सा' के पाठकों को पुस्तक का अध्ययन करने के पश्चात् अपनी चलाइन रूप से कुछ प्रश्न ठे हैं। इनमें से कुछ महत्त्वपूर्ण प्रश्नों के उत्तर पाठकों की जानकारी के लिये यहाँ दिये जा रहे हैं।

(प्रश्न-१) आसनों से लाभ नहीं हुआ

"मैं बहुत दिनों से आसनों का व्यायाम करता हूँ; तथापि कोई लाभ मालूम नहीं होता। आसनों पर मुझे भट्ठा है; मैंने व्यायाम-शास्त्र और आरोग्य-शास्त्र का अभ्यास किया है। क्या आप बता सकेंगे कि आसनों के सम्बन्ध में मुझे क्या करना चाहिए?"

आसनों का व्यायाम सात्विक व्यायाम माना जाता है। दूसरी व्यायाम-पद्धतियों से निराश हुए; और कभी-कभी आरोग्य तथा शरीर को बिगाड़ लेने वाले युवक आसनों द्वारा पुनः आरोग्य और शक्ति प्राप्त कर लेते हैं। तुम्हें आसनों से लाभ नहीं हुआ इसके लिये तुम स्वयं ही सवायदार होना चाहिए।

शक्ति उपरांत आसन करने से

लाभ के बदले हानि होती है। शक्ति और जीवनशक्ति की बलि देकर आसन नहीं होना चाहिए। आसनों के साथ थोड़ा गहरे श्वासोच्छ्वास का व्यायाम, पेट सम्बन्धी व्यायाम

तथा सूर्यनमस्कार भी धारधार करते रहने से व्यायाम में विविधता आती है और रसप्रद बना रहता है।

आसन और आहार — का समन्वय होना चाहिए। शरीर यत्र को शुद्ध और सात्विक आहार की आवश्यकता है। आसनों के प्रमाण में दूध, फल, हरे शाकभाजी का प्रति दिन अच्छी तरह उपयोग करना चाहिए।

आसनों का अभ्यास — बराबर न हाने से भी निरुप होना पड़ता है। चाहे जिसप्रकार, चाहे जहाँ, चाहे जन आसन करने से कोई लाभ नहीं हाता। आसन एक फल है, शाख है, इसका पूर्ण ज्ञान और समझपूर्वक का उपभाग अत्यन्त आवश्यक है।

भारी और अशक्तीय व्यायाम — के साथ यदि आसन क्रि जारै तो आसना का लाभ मालूम नहीं होता। भारी व्यायाम करने वाले को आसन नहीं करना चाहिए—ऐसा मेरे कहने का तात्पर्य नहीं है, 'परन्तु दोनों का बुद्धिपूर्वक समन्वय अत्यन्त आवश्यक है।

आसनों की पसंदगी — भी महत्त्वपूर्ण प्रश्न है। कुछ लोगों को अमुक आसन अनुकूल आते हैं तो दूसरों के लिये वही आसन प्रतिकूल होते हैं। प्रत्येक साधक को स्वय अनुभव करके आसनों की पसन्दगी करना चाहिए। सभी व्यक्तियों की दिनचर्या, शरीर रचना, आहार और आराम एक-से नहीं होते, इसलिये सबको सब आसन कार्यकारी नहीं होते। विवाहित व्यक्ति को सिद्धासन कार्यकारी नहीं है, और ब्रह्मचारियों को यह आसन आशीर्वाद समान होता है। रहने का तात्पर्य यह है कि—मन की शक्ति, भद्रा, नियमितता, सत्ताचारी जीवन इत्यादि से आसनों के व्यायाम का अपूर्ण लाभ प्राप्त हो सकता है।

(प्रश्न-२) आसन कितने और कहाँ तक ?

आसन तो अनेक हैं, उनमें कौन कौन से आसन करना चाहिए ? यदि आसन ही करना हों तो कितने समय तक किया जाए ?

आसन तो अनेक हैं, लेकिन उनमें उपयोगी और सुसाध्य बहुत कम है । “आसन चिकित्सा” में यतलाए हुए आसन आप कर सकते हैं । आसनों का व्यायाम आधे से एक घण्टा तक किया जा सकता है । वह इसप्रकार —

१० मिनट शीर्षासन, ५ मिनट सर्वांगासन, ३ मिनट हलासन, २ मिनट जानु शिरासन, ० मिनट उत्तानपादासन, ० मिनट शवासन, २ मिनट धनुरासन, ३ मिनट चक्रासन, १ मिनट भुजंगासन, १ मिनट शलभासन, ३ मिनट पद्मासन, २ मिनट मत्स्यासन, ४ मिनट बड़बान नौलि, ५ मिनट श्वासोच्छ्वास का व्यायाम, ५ मिनट सूर्य-नमस्कार, ५ मिनट पेट के व्यायाम, ५ मिनट सूखा मालिश । आध घण्टा करने के लिये उपरोक्त सभी आसनों का समय आधा कर देना चाहिए ।

उपर्युक्त जानकारी केवल मार्गदर्शन के लिये दी है । प्रत्येक साधक इसमें अपनी अनुकूलतानुसार परिवर्तन कर सकता है ।

(प्रश्न-३) आसन और स्नायु-विकास

आसन करने से शरीर स्नायुबद्ध बन सकता है ?

नहीं, नहीं बन सकता । जिस व्यायाम से स्नायुओं पर

दयाव पड़े, वही व्यायाम स्नायुओं का विकास कर सकता है। आसनों में स्नायु क्षयते नहीं किन्तु सिंचते हैं। इसीलिये आसनों के व्यायाम को स्वीचावानी का व्यायाम कहा जाता है। आसनों में स्नायुओं पर अयोग्य-दशाव या कोषों के मृत्यु-प्रमाण में अयोग्य वृद्धि नहीं होती। स्नायुओं में वृद्धि होने के बदले वे सुढोळ, कोमल और आंतरिक रीति से ढव बनते हैं और उनकी कार्यशक्ति में वृद्धि होती है।

(प्रश्न-४) आसन और भारी व्यायाम :

“आसन करने वालों को भारी व्यायाम की आवश्यकता है या नहीं ?”

आप व्यायाम किसलिये करते हैं—इस प्रश्न के उत्तर पर आप के प्रश्न का आधार है। यदि आपका आदर्श राममूर्ति या सैन्धी जैसा आदर्श शरीर बनाने का है तो आपको भारी व्यायाम अवश्य करना चाहिए। बेट लिफ्टिंग, वण्ड-बैठक, कुश्नी इत्यादि भारी व्यायामों से शरीर के स्नायुओं का विकास होता है; ताकत और वजन बढ़ता है। आसनों का प्रभाव शरीर के जीवत अवयवों, कोषों तथा शिराओं आदि पर पड़ता है। मञ्जातंत्र, रज्जमिसरणतंत्र, आसोच्छ्वासतंत्र में शुभ परिवर्तन होते हैं। यदि आपका आदर्श मात्र उत्तम आरोग्य प्राप्त करना है तो आसन अवश्य करें। यदि सच पूछा जाए तो उपरोक्त दोनों व्यायाम-पद्धतियाँ एक-दूसरे की पूरक हैं। दोनों पद्धतियों का धुद्धिपूर्वक समन्वय करने से स्वास्थ्य, शक्ति और शारीरिक सौन्दर्य की प्राप्ति होती है।

(प्रश्न-५) व्यक्ति और व्यायाम

आप लिखते हैं कि आसन आयासवृद्ध सभी को अनुकूल आते हैं; तो क्या बालक, क्षीणकाय वृद्ध और रोगिष्ठ व्यक्ति—सभी को अनुकूल हो सकते हैं ? इससे लाभ के बड़े हानि नहीं होगी ?

आपका संशय योग्य है । आसन सात्विक व्यायाम है । यदि विवेकयुद्धि पूर्वक आसन किये जाएँ तो किन्हीं भी संयोगों में हानि नहीं होती । सर्व प्रथम हम बालकों के लिये आसनों के व्यायाम पर विचार करें ।

स्त्री और बालक के शरीर में बहुत साम्य होता है । अयोग्य और भारी व्यायाम बालकों के विकास में बाधक होता है । मानसशास्त्र की दृष्टि से भी ऐसा व्यायाम अत्यन्त अनिष्टकारी है । तमाशा देखने के लिये बालकों से मल्लखम्ब छुशती इत्यादि भारी व्यायाम कराने वाले शिक्षक, बालकों के जीवन के शत्रु हैं । बालक स्वाभाविक ही खेल-कूदप्रिय होते हैं । दौड़ना, पेड़ पर चढ़ना, कुलटि खाना—इत्यादि प्रवृत्तियों द्वारा बालकों को पर्याप्त व्यायाम मिल जाता है । इसके उपरान्त बालकों के योग्य विकास और स्वास्थ्य के लिये पद्धतिसर व्यायाम की आवश्यकता है और वैसा पद्धतिसर तथा शास्त्रीय व्यायाम एक मात्र आसन ही है ।

बालकों के व्यायाम के नियमः—की चर्चा करने से आसनों का महत्त्व समझ में आयेगा ।

(१) शरीर के बड़े स्नायुओं के व्यायाम (Big Muscles activity) द्वारा बालकों का विकास योग्य रीति से होता

है। यड़े स्नायुओं के उपयोग द्वारा ज्ञानतंतु और स्नायुओं का सहकार लिया जा सकता है। आसनों का व्यायाम यड़े स्नायुओं के विकास के लिये अद्वितीय है।

(२) बालकों के शरीर की योग्य अंगस्थिति (Posture) स्वास्थ्य और शरीर विकास के लिये महत्त्वपूर्ण है। शुककर, बैठने, चलने, और खड़े रहने की आदत से शरीर बेंड़ील, बुद्धि कुण्ठित और शरीर के आन्तरिक अवयव भ्रष्ट हो जाते हैं। युवकों की कम कैंपार्ड, अयोग्य ध्वजन, चेतनहीन जीवन-व्यवस्था में शरीर को योग्य स्थिति में न रखने का परिणाम है। धनुरासन, चक्रासन, इत्यादि द्वारा करोहरण्ड तथा पेट के स्नायुओं पर दबाव और खिंचाव पड़ने से बालकों को स्वाभाविक ही शरीर को सीधा और योग्य स्थिति में रखने की आदत पड़ जाती है।

(३) बालकों का मलविसर्जन कार्य भली भाँति होना चाहिए। मल विसर्जन के अवयव—आतें, फेफड़े, त्वचा, मूत्रपिण्ड—योग्य स्थिति में होने चाहिए। यह कार्य आसनों द्वारा सिद्ध हो सकता है।

संक्षेप में—हमें बालकों को मजबूत, स्वस्थ, अक्लमंद, जीवन संग्राम में दृढ़तापूर्वक लड़ने वाला, सुविचारी और योग्य चारित्रवान बनाना चाहिए। यह कार्य बौद्धिक शिक्षा और आसन जैसे सात्त्विक व्यायाम से सरलतापूर्वक हो सकता है।

पृष्ठों के व्यायाम का प्रश्नः—

भी उपरोक्त प्रश्न विसा ही महत्त्वपूर्ण है। व्यसन और जवानी की अपेक्षा पृष्ठानस्या के आरोग्य का प्रश्न महत्त्व-

पूर्ण है। उम्र बढ़ने पर आहार-विहार और व्यायाम सम्यन्धी ध्यान न रखनेवाले रोगों का शिकार बन जाते हैं।

उम्र बढ़ने के साथ शरीर में निम्न परिवर्तन होते हैं:—

(१) शिराएँ कठोर होती जाती हैं। धमनियाँ अकड़ जाती हैं।

(२) शरीर में रक्तभ्रमण की क्रिया धीमी, वज्रातंत्र की क्रिया शिथिल, पाचनतंत्र की क्रिया मन्द और स्नायुतंत्र की क्रिया निश्चल हो जाती है।

(३) हड्डियों और संधियों में चूने का प्रभाव बढ़ जाता है।

(४) शरीर में सर्जन कार्य की अपेक्षा विनाशकार्य अधिक होता है।

(५) रक्त में अम्लता का प्रभाव बढ़ जाता है और रोग-प्रतिकारक शक्ति का नाश होता है।

घृद्धों के लिये व्यायाम योजना

(१) घृद्धों के ऐसे व्यायाम की आवश्यकता है जो शरीर के मूल विसर्जन कार्य में सहायता दे; पाचनशक्ति बढ़ावे।

(२) शरीर में कोष और शिराओं का विनाश किए बिना उन्हें सुदृढ़ बनाए।

(३) हृदय, फेफड़ों पर दबाव लाये बिना, हानतंतुओं को व्यग्र बनाए बिना और स्नायुओं में अयोम्य विनाश की

प्रवृत्ति बिना उन सब अवयवों की स्थिति सुधारे।

(४) जीवनदाहि मटाए, चरधी का प्रमाण घराघर रहे और शरीर स्वास्थ्य को सुधारे।

आसन वृद्धों का पोषण है

(१) लेटे लेटे लिए जा सके ऐसे आसन करने चाहिए। यह नियम ७० वर्ष से ऊपर के अत्यन्त क्षीणकाय रोगियों के लिये है।

[२] ५० और ७० वर्ष के बीच दीर्घासन, धनुरासन, इलमासन, पश्चिमोत्तानासन, पादहस्तासन इत्यादि पेट और फरोड़ को व्यायाम देनेवाले आसन करना चाहिए।

(३) दूर दूर तक घूमने जाना चाहिए।

(४) आहार विहार पर ध्यान दे। आहार सादा, हल्का सरलता से सब सके वैज्ञा होना चाहिए।

(५) २० मिनट से अधिक समय आसन नहीं करना चाहिए।

रोगियों के लिये आसनों का प्रश्न तो इस पुस्तक का विषय ही है, इसलिये इस प्रश्न की चर्चा की आवश्यकता नहीं है।

(प्रश्न-६) कामशास्त्र के आसन

आसन कितने हैं? कामशास्त्र की पुस्तकों में योगासन दिये जाते हैं इसका क्या कारण है?

आसनों की संख्या कितनी है यह बताना अशक्य है। यों तो योग के ८४ आसन प्रसिद्ध हैं। एक ही आसन में

से आवश्यकतानुसार परिवर्तन करके नये-नये आसन बनाए जा सकते हैं। थर्नाड मेक्केफेडन का खींचातानी का व्यायाम (Twisting Exercises) आसनों के व्यायाम का एक परिवर्तित रूप मात्र है। पश्चिमी देशों में आजकल आसन पद्धति का प्रचार खूब बढ़ रहा है। पश्चिम के व्यायाम-शास्त्रियों और शरीर-विकास कों ने, आसनों के व्यायाम को इसलिये अपनाया प्रारम्भ कर दिया है कि वह शरीर के जीवन्त अवयवों को व्यायाम देता है तथा उससे बाह्य शरीर का विकास और बाह्य व्यायाम की पूर्ति होती है।

कामशास्त्र के आसनों और योग के आसन दोनों पृथक् वस्तुएँ हैं। कामशास्त्र के आसन चानी स्त्री-पुरुष की मैथुन क्रिया के विविध प्रकार। सरकारी नियम के कारण अनीति प्रचारक कामशास्त्र के आसन प्रकाशित नहीं किये जा सकते। प्रकाशक लोग जनता को ठगने तथा सरकार को धोखे में डालने के लिये जातीय विज्ञान की पुस्तकों में बिना किसी चेष्टा के योग के आसन छाप देते हैं। महात्मा गांधी के नाम की ओट में सन्तति नियमन के साधन घेचने वालों की तथा 'बजरंगवली हिन्दू होटल' के नाम से चाय के होटल चलाने वालों की अपने देश में कर्मा नहीं है।

(प्रश्न-७) चरवी के शाप से मुक्ति

“मेरा शरीर खूब फूल गया है। पेट बहुत बढ़ गया है। चलते चलते हाँफने लगता हूँ। गैस के कारण घेचन और कमी-कमी घबराहट मात्स्य होती है। चरवी कम करने के लिये बहुत भी दवाइयाँ खा चुका हूँ। शुरू-शुरू में कुछ लाभ मात्स्य होता है, लेकिन अंत में हालत ज्यों की त्यों

प्रवृत्ति बिना उन सब अवयवों की स्थिति सुधारे।

(४) जीवनशक्ति बढ़ाने, चरबी का प्रमाण घटाकर रखे और शरीर स्वास्थ्य को सुधारे।

आसन वृद्धों का पोषण है

(१) लेटे लेटे किए जा सकें ऐसे आसन करने चाहिए। यह नियम ७० वर्ष से ऊपर के अत्यन्त क्षीणकाय रोगियों के लिये है।

(२) ५० और ७० वर्ष के बीच शीर्षासन, धनुरासन, शलभासन, पश्चिमोत्तांनासन, पादहस्तासन इत्यादि पेट और फरोड़ को व्यायाम देनेवाले आसन करना चाहिए।

(३) दूर दूर तक घूमने जाना चाहिए।

(४) आहार-विहार पर ध्यान दें। आहार सादा, हलका सरलता से सब सके वैसा होना चाहिए।

(५) २० मिनट से अधिक समय आसन नहीं करना चाहिए।

रोगियों के लिये आसनों का प्रश्न तो इस पुस्तक का विषय ही है; इसलिये इस प्रश्न की चर्चा की आवश्यकता नहीं है।

(प्रश्न-६) कामशास्त्र के आसन

आसन कितने हैं? कामशास्त्र की पुस्तकों में योगासन दिये जाते हैं इसका क्या कारण है?

आसनों की संख्या कितनी है यह बताना अशक्य है। यों तो योग के ८४ आसन प्रसिद्ध हैं। एक ही आसन में

से आवश्यकतानुसार परिवर्तन करके नये नये आसन बनाए जा सकते हैं। बर्नाड मेक्केडन का लीचातानी का व्यायाम (Twisting Exercises) आसनों के व्यायाम का एक परिवर्तित रूप मात्र है। पश्चिमी देशों में आजकल आसन पद्धति का प्रचार खूब बढ़ रहा है। पश्चिम के व्यायाम-शास्त्रियों और शरीर विकास कों ने, आसनों के व्यायाम को इसलिये अपनाता प्रारम्भ कर दिया है कि वह शरीर के जीवत अवयवों को व्यायाम देता है तथा इससे बाह्य शरीर का विकास और बाह्य व्यायाम की पूर्ति होती है।

कामशास्त्र के आसन और योग के आसन दोनों पृथक् वस्तुएँ हैं। कामशास्त्र के आसन यानी स्त्री पुरुष की मैथुन क्रिया के विविध प्रकार। सरकारी नियम के कारण अनैति प्रचारक कामशास्त्र के आसन प्रकाशित नहीं किये जा सकते। प्रकाशक लोग जनता को ठगने तथा सरकार को धोखे में डालने के लिये जातीय विज्ञान की पुस्तकों में बिना किसी वेश के योग के आसन छाप देते हैं। महात्मा गांधी के नाम की ओट में सतति नियमन के साधन बेचने वालों की तथा 'बजरगवली हिन्दू होटल' के नाम से चाय के होटल चलाने वालों की अपने देश में कर्मा नहीं है।

(प्रश्न-७) चरबी के शाप से मुक्ति

“मेरा शरीर खूब फूल गया है। पेट बहुत बड़ गया है। चलते चलते हाफूले लगता हूँ। मोस के कारण मेथनी और कमी कमी पचराहट मायूम होती है। चरबी कम करने के लिये बहुत मी दवाइयाँ खा चुका हूँ। शुरू शुरू में कुछ लाभ मायूम होता है, लेकिन अंत में हालत जो की ल्यों

ही जाती है। मेरी जातीयवृत्ति लगभग अदृश्य हो गई है। पसीना खुल आता है। श्वास भर आने के कारण चलने का व्यायाम भी अच्छी तरह नहीं कर सकता।" आसन चिकित्सा रसपूर्वक पढ़ी है। मुझे निसर्गोपचार और आसनों के सम्बन्ध में श्रद्धा है; लेकिन मैं आसन नहीं कर पाता। क्या चरपी के शाप से छूटने का कोई उपाय है?"

अवश्य है; सच्चे हृदय से मार्ग ढूँढ़ने वाले को अवश्य मार्ग मिल जाता है। शरीर पर मनो चरपी का मोह रस-कर जीने वाले लोगों को पतला, चंचल और चेतनवान बनने की तीव्र इच्छा होती है। दुःख की बात यही है कि ऐसे लोग स्वभाव से आलसी, अनिश्चयी और पशुधर्मी होते हैं। आसन या निसर्गोपचार जादू की लकड़ी नहीं हैं कि हाथ में लेते ही मोटे पतले हो जाएँ और रोगी स्वस्थ हो जाएँ।

थकावट और पसीने का कारण

चरपी दो प्रकार से मनी है:—

- (१) कार्बन
- (२) हाईड्रोजन।

हम जो हवा लेते हैं उसमें प्राणवायु (Oxygen) होती है। चरपी में रहने वाली कार्बन के साथ प्राणवायु के मिलते ही शरीर में अंगारवायु (कार्बन डाइऑक्साइड $C O_2$) उत्पन्न होती है; जिससे श्वास भर आती है। चरपी में रहने वाली हाईड्रोजन के साथ प्राणवायु मिलने से पसीना ($H_2 O$) उत्पन्न होता है। मोटे लोगों को अधिक पसीना और थकावट का शारीरिक कारण यही है।

चरबी कम करनेवाली दवाइयाँ

आँतों को, हृदय को, और ज्ञानतंतुओं को हानि पहुँचाती हैं। चरबी कम करने वाली दवाएँ कुचला, अफीम तथा अन्य शरीर विनाशक रसायनों से तैयार की जाती हैं। मोटे मनुष्य की जीवन शक्ति कम होती है; उसमें यह विपैली दवाइयाँ जले पर घाँस जैसा कार्य करती हैं। ऐसी दवाओं से पतला बनकर मरने की अपेक्षा मोटा रहकर मरना अच्छा है।

अधिक चरबी श्राप समान है

(१) चरबी वाले मनुष्य में रक्त का प्रमाण कम होता है; परिणामतः ऐसे मनुष्य की जीवन शक्ति, जातीय शक्ति और रोग प्रतिकारक शक्ति क्षीण होती है।

(२) चरबी से घेड़ौलता, अममय घृद्धावस्था, बांझपन, नपुंसकता, यवामीर भगंदर और हृदयरोग होते हैं।

(३) शरीर के जीवन्त अवयवों (Vital Organs) पर चरबी चढ़ जाने से मनुष्य जीवन का सञ्चा आनंद खो देता है।

चरबी कम करने के दो श्रेष्ठ उपाय

(१) सुराक आधी करो।

(२) मेहनत दुगुनी करो।

चरबी बढ़ाने वाले आहार को छोड़ दो। बारम्बार उपवास और एकासन करो। शुरू शुरू में हल्का व्यायाम करो।

स्थूल अथवा अत्यन्त पृष्ठ या क्षीण मनुष्य के लिये यह शीर्षासन की सरलतरीति घतलाई गई है।

अच्छी तरह लेटा जा सके ऐसे लम्बे चौड़े पट्टिये पर चित्त लेट जाओ। इस पट्टिये को पैरों की ओर आगे से एक फीट ऊँचा उठाओ। उठाए हुए भाग को किसी दिब्बे या चमूतरे के आधार पर रखो। सिर की ओर का पट्टिये का भाग जमीन पर ही रहेगा। इसप्रकार क्रमशः पट्टिये को पैरों की ओर से ऊँचा लेने रहें और साथ ही समय भी बढ़ाते रहें। प्रारम्भ में किसी की सहायता ले अथवा पट्टिये को सुविधानुसार जमाये और फिर पैर ऊपर करके उस पर लेट जायें। सिर के चालु वाले भाग पर रुई की गद्दी रखेंगे तो यह शीर्षासन की क्रिया अति सरलता से हो सकेगी। इस क्रिया से शीर्षासन के समस्त लाभ प्राप्त होते हैं।

(प्रश्न-८) योग के आसन

आपने “आसन चिकित्सा” में योग के ऊपर क्यों कुछ नहीं लिखा? योग का अर्थ क्या? योग साधना, हठयोग आदि समझायेगे?

आपका उत्तर देने के लिये तो एक स्वतंत्र पुस्तक लिखा जा सकता है, किन्तु यहाँ संक्षेप में समझाता हूँ। “आसन चिकित्सा” का मूल उद्देश आरोग्य की चर्चा करना है। शारीरिक स्वास्थ्य कैसे प्राप्त किया जाये—इस विषय की पुस्तक में योग सम्बन्धी जटिल और लम्बी लम्बी बातें—इगला, पिंगला, कुण्डलिनी, सूर्यचक्र इत्यादि के विवेचन—इस पुस्तक के ध्येय के अनुरूप न होने से छोड़ दी हैं।

योग का अर्थ है मिलन । योग आत्मा का परमात्मा के साथ मिलन कराता है पतञ्जलि आदि ऋषियों ने योग की अनेक व्याख्याएँ की हैं । भक्तियोग, ज्ञानयोग, कर्मयोग इत्यादि योग के प्रकार हैं । राजयोग के प्रणेता पतञ्जलि ने यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान और समाधि को योग के आठ अंग बतलाए हैं ।

अपनी हालत छिपाने के लिये हमेशा व्यायाम विरोधी मंतव्य प्रगट करते हैं। आपका उपर्युक्त मंतव्य उनमें से एक है यह मंतव्य आपका शरीर शास्त्र सम्बन्धी दिवाला और सादी समझ के अभाव का एक खुला प्रदर्शन उपस्थित करता है। क्या आप ऐसा मानते हैं कि सब आसन करनेवाले ब्रह्मचारी हैं। या फिर आप यह कहना चाहते हैं कि आसन करने वालों को ब्रह्मचारी ही रहना चाहिए? आसन करने वाला कामवृत्ति को नहीं रोक देता किन्तु संयमवृत्ति को बढ़ाता है। गृहस्थों को सिद्धासन आदि आसन नहीं करना चाहिए—यह धात आसन की पुस्तकों में सूचना रूप से दी जाती है; क्योंकि ऐसे आसन योग की सिद्धि के लिये महत्त्वपूर्ण हैं और गृहस्थजीवन के लिये अनुपयोगी हैं। तथापि अनेक गृहस्थ यह आसन करते हैं और उनमें से एक भी व्यक्ति नपुंसक न तो हुआ है और न होने वाला है। शरीर शास्त्र और अपने अनुभव में मैं अपना मंतव्य छाती ठोकर आप के समक्ष रखता हूँ।

व्यायाम से चरबी बढ़ती है—यह अन्वेषण तो आप का ही मालूम होता है। मेरा वर्षों का अनुभव, व्यायाम शास्त्र का विविध अध्ययन और शरीरशास्त्र ऐसा कहता है कि व्यायाम से चरबी कम होती है, चरबी का प्रमाण मर्यादित हो जाता है। स्नायुओं की कार्यशक्ति, स्वास्थ्य और सुदृढ़ता व्यायाम से ही प्राप्त होते हैं। आसनों से लिचे हुए स्नायु ढीले और कमजोर हो जाते हैं इस धात से आप का स्नायुओं की रचना सम्बन्धी अज्ञान प्रगट होता है। स्नायु कोई खर को चीज नहीं हैं कि खींचने से ढीले और कमजोर हो जायेंगे। आप सांभर में कितने जोड़

जूते पहिनते हैं? जूतों के तले घिस जाते हैं यह बराबर है; लेकिन नंगे पैर फिरने वालों के तलवे घिसकर पतले हो गये हों ऐसा आपने कभी सुना है? गुजरात के महान कार्यकर्ता पूज्य श्री रविशंकर महाराज कई वर्ष से नंगे पैर रहते हैं। उनके पैरों के तलवे देखना; उनके पैर काँटे, कंकरों में ताप और शीत में आप के पैरों की अपेक्षा अधिक काम दे सकते हैं। “उपयोग में लो या गँवाओ।” यह मुद्रालेख प्रकृति के अणुअणु में व्याप्त है। स्नायुओं पर रिंचास और दबाव पड़ने से वे मजबूत हो जाते हैं।

विवाहित जीवन में आसन और व्यायाम को महत्वपूर्ण स्थान मिलना चाहिए। वीर्य को उत्पन्न करने के लिये, खोयी हुए शक्ति वापिस लाने के लिये, विवाहित जीवन का मधुर एवं चिरस्थायी सुख देने के लिये व्यायाम एक अमोघ और अद्वितीय साधन है। जो लोग शरीर का मूल्य समझते हैं वे आरोग्य और धीर्य का भी मूल्यांकन कर सकते हैं। शरीर, मन और आत्मा के आरोग्य के लिये आसन एक अद्भुत प्रयोग है।

(प्रश्न-१०) आसन करने से तबियत बिगड़ी

आप की “आसन चिकित्सा” पुस्तक पढ़ने के बाद मैंने आसन करना प्रारम्भ किया। पहले दो-तीन दिन तक हाथ, पैर, कसर, गर्दन आदि में खूब दर्द हुआ और कुछ दिनों में घुस्कार आने लगा इसलिए बीच में मैंने कुछ दिन के लिये आसन करना छोड़ दिया। फिर प्रारम्भ किया तो फिर दर्द होने लगा और घुस्कार आ गया। क्या आसन

मुझे अनुकूल नहीं आते होंगे ? उपरोक्त आपत्ति दूर करने के लिये मैं क्या करूँ ?

आसन हानिकारक नहीं है

आसन आपको अनुकूल न आवे—ऐसी बात नहीं है। आसनों को आरोग्य वर्धक और रोग विनाशक व्यायाम माना जाता है। आपकी तथा आप जैसे अन्य साधकों की आसन के प्रारम्भ में तबियत बिगड़ जाती है यह बात सच है; लेकिन वह परिस्थिति आसनों के प्रत्याघात रूप नहीं है।

रोग हमारा मित्र है

अपना शरीर प्रकृति की एक अलौकिक रचना है। शरीर और शरीर के धर्म को समझने के लिये आज की दुनिया को हजारों शताब्दियाँ लगेंगी; और फिर भी हम शरीर को यथार्थतया समझ सकेंगे या नहीं—यह एक जटिल समस्या रहेगी। जिसप्रकार हमारे शरीर में रोग प्रतिकारक शक्ति है उसी प्रकार एक रोग संग्राहक शक्ति भी है। रोग धीरे धीरे हमारी भूलों से शरीर में बढ़ता जाता है, और परिणय हो जाने पर किसी एक नामधारी रोग के रूप में प्रगट होता है। सरल शब्दों में ऐसा कहा जा सकता है कि रोगरूपी विनाशक सत्त्व को बाहर निष्कालने के लिये शरीर अपनी संमग्न जीवनशक्ति को काम में लगाकर प्रयत्न करता है। रोग शरीर सुधारक आक्रमण है। जब कोई रोग द्रव्यों से भरपूर व्यक्ति आसन प्रारम्भ करता है कि तुरन्त

उसके शरीर में विद्यमान रोग द्रव्य, निपैले पदार्थ आदि बाहर निकलने का प्रयत्न करते हैं अर्थात् देहशुद्धि का कार्य प्रारम्भ होता है, इसलिये प्रारम्भ में बुखार कमजोरी आदि चिन्ह दिखाई देते हैं।

आसनों से वजन कम होगा

प्रारम्भ में आसन करने वाले का वजन कम हो जाता है। वजन कम होने से घबराने की आवश्यकता नहीं है। शरीर में भरी हुई व्यर्थ की चरबी, डेरा डालकर पड़ा हुआ पुराना मल, निस्तर बिछाकर सोते हुए रोग द्रव्य आसनों का प्रारम्भ करने से निकल भागते हैं इसलिये वजन कम हो जाता है। यह है वजन कम होने का रहस्य।

स्नायुओं पर आसन का प्रभाव

आसनों के प्रारम्भ में शरीर में एक प्रकार की अम्लता उत्पन्न होती है जिसे लेक्टिक एसिड कहते हैं। स्नायुओं में स्नायु शर्करा का अभाव हो जाता है।—इन दोनों प्रतिक्रियाओं के कारण कमजोरी, शरीर दृढ़ता, आलस तथा शरीर में भारीपन मालूम होता है। यह स्थिति प्रारम्भ में चार-पांच दिन तक रहती है। आसना के साधक को प्रारम्भ में निनू चूसना चाहिए और काली द्राक्ष का पानी पीना चाहिए।

प्रारम्भ में शूचीर

हम लोग प्रारम्भ में सब ऊसाह और लगन रखते हैं, सब कुछ एकदम कर डालने की आकांक्षा रखते हैं। इतना

उत्साह बतलाते हैं मानो दो चार दिन में ही आमनां द्वारा रोगों को दूर हटाकर स्वास्थ्य प्राप्त कर लेंगे। हम शक्ति की मर्यादा को भूलकर आसन करते हैं। कहने का तात्पर्य यह है कि बिना किसी पद्धति के, शक्ति की मर्यादा बिना, पागल मनुष्य की भांति आसन करते प्रत्याघात भोगने वाला व्यक्ति या उसके सम्बन्धीजन आसनों को दोष दें तो क्या बह योग्य है ?

(प्रश्न-११) आसनों की क्या आवश्यकता है ?

मनुष्य की व्यायाम की और उसके पीछे समय, शक्ति तथा पैसे का दुरुपयोग करने की क्या आवश्यकता है ? दैनिक कार्यों में से व्यायाम नहीं मिल सकता ?

आज हमारा मानस व्यापारी मानस में परिवर्तित हो गया है, हम प्रत्येक दृष्टि का मात्र आर्थिक दृष्टि से करने लगे हैं। किसी भी कार्य का अन्तिम ध्येय अर्थ प्राप्ति हो गया है। व्यायाम और दैनिक क्रियाएँ समान मालूम होती हैं, तथापि वे एक-सी नहीं हैं। दोनों क्रियाओं में निम्नोक्त महत्त्वपूर्ण अन्तर है।

दैनिक कार्य अथवा परिश्रम

(१) मात्र आर्थिक दृष्टि से ही होता है।

(२) लुहार, पट्टई इत्यादि श्रमजीवियों के शरीर को सम्पूर्ण व्यायाम नहीं मिलता। अपना शरीर कठिन परिश्रम करता है जबकि शेष आधा निष्क्रिय पड़ा रहता है।

(३) आसोच्छ्वास की ताल धरता का, आराम और शरीर की युद्धपूर्ण योजना का, मैं यह भ्रम आरोग्य प्राप्ति के लिए कर रहा हूँ—ऐसी मनोवृत्ति का, तथा अन्य विषयों का दैनिक कार्यों में अभाव होता है, जबकि व्यायाम तो शरीर को स्वस्थ बनाने, योग्य वातावरण और योग्य मान-संकल्प स्थिति में होता है। इससे प्रतीत होगा कि व्यायाम जड़दूरी नहीं है और न मजदूरी व्यायाम है।

(प्रश्न-१२) तुम मुझे आरोग्य दो, मैं तुम्हें धन दूंगा

मेरे शरीर की रचना अच्छी है; मैं विवाहित हूँ; मेरे सन्तान भी हैं; ईश्वर ने पैसा भी खूब दिया है; लेकिन मेरे शरीर में कोई रोग है। वह रोग मुझे जीवन के सर्व सुखों से वंचित रखता है। मेरी जातीय वृत्ति क्षीण हो गई है। संभोग अति अल्प, काम वृत्ति अत्यंत कम और मानसिक स्थिति एकदम निर्मल है। भूख लगती है लेकिन बराबर खा नहीं सकता। निद्रा भी बराबर नहीं आती; डॉक्टरों का मत भिन्न-भिन्न है: कोई ज्ञानतंतुओं की निर्मलता कहते हैं कोई पाचनतंत्र की कमी बताते हैं। एक युरोपियन डॉक्टर कहता है कि मेरे शरीर में अशक्ति है। इस डॉक्टर ने खुद इन्जेक्शन दिये हैं; कलेजे का रस पिलाया है; लेकिन कोई लाभ मालूम नहीं होता। निसर्गोपचार पर मुझे पूर्ण प्रत्याशा है। क्या आप मुझे आरोग्य प्रदान करेंगे? मैं आप को मुँह मांगा पैसा दे सकता हूँ।

बनामटी आरोग्य

यधुधर ! घन से आरोग्य नहीं गरीदा जा सकता । आप अपनी आधी सम्पत्ति देने को तैयार हैं फिर भी दुनिया का कोई व्यक्ति आप को अपना आरोग्य नहीं देवेगा । वैद डॉक्टर जो आरोग्य देते हैं वह बनामटी होता है, सच्चा आरोग्य तो आप को प्रकृति के सात्त्विक में उसके अणु अणु में और विश्व के प्रत्येक कण में मिलेगा । प्रकृति का नियम आप के जीवन के प्रत्येक कार्य में व्याप्त है । आप का मानव निसर्ग के अखण्ड यत्न को भूल गया है, प्रकृति के सनातन एवं अटूट नियमों का भग्न करके कृत्रिम जीवन जी रहा है ।—यही है उसके दुःख, रोग और विनाश का कारण ।

डॉक्टरों का एक महत्त्वपूर्ण निदान

जब डॉक्टर लोग रोग की यथार्थ स्थिति का पता नहीं लगा पाते उस समय ऐसा गोला केकते हैं कि—हमारे शरीर में अशक्ति है, बीर्य में दोष है । ७५ प्रतिशत रोगी बीर्य बढ़ाकर, अशक्ति नाशक औषधियाँ दूँदते फिरते हैं । विज्ञापनी डॉक्टर ४८ घण्टे में सिंह के साथ कुश्ती करा देने की बात करके चेचार रोगी को अपने फँदे में फँसा लेते हैं ।

निर्मलता का अर्थ क्या ?

शरीर में रोगप्रतिकारक शक्ति, जीवनशक्ति अर्थात् जीवन का हास होने का नाम निर्मलता है । जीवनशक्ति का स्थान

शरीर के किसी मुख्य अंग में नहीं है। जीवन, जीवन-शक्ति, रोग-प्रतिकारक शक्ति न तो रक्त में है, न स्नायु में है और न वीर्य में है। प्रकृति की यह महान शक्ति शरीर के अणु अणु में व्याप्त है; इसलिये निर्बलता कोई मुख्य रोग नहीं है; धातुक्षीणता कोई दर्द नहीं है। डॉक्टरों की महान शोध केसा इन रोगों का कोई अप्राकृतिक उपाय नहीं है।

निर्बलता के कारण

- (१) छम्बी बीमारी।
- (२) अनुवांशिकता।
- (३) अस्ति या अपूर्ण पोषण।
- (४) व्यसन।
- (५) चिंता।
- (६) वीर्य का दुरुपयोग।
- (७) मन के कलियत कारण।

निर्बलता के तीन प्रकार हैं

- (१) शारीरिक।
- (२) मानसिक।
- (३) नैतिक।

आपके रोगों का उपाय

- (१) मन की दृढ़ता का आश्रय लो।
- आपके रोग का समावेश प्रथम दो प्रकारों में हो जाता

है; और उसमें भी आपका रोग शारीरिक की अपेक्षा मानसिक अधिक प्रमाण में है। आपकी औषधि आपकी मानसिक शक्ति में है। उस शक्ति का आत्मसूचन इस पुस्तक में दर्शाया हुई क्रिया द्वारा जागृत करो।

(२) घबराहट दूर करो।

इसप्रकार के विचार ही छोड़ दीजिये कि आप के शरीर में कोई रोग है। घबराहट और चिंता से शारीरिक स्थिति बिगड़ हो जाती है।

पानी उत्तम औषधि है

पुस्तक में घतलाया हुआ सीद्दज्वाघ नियमित लेना आवश्यक है। यदि हो सके तो प्रारम्भ में एक-दो इपवास करना चाहिए और कुछ दिन तक फलाहार पर रहना चाहिए।

खोए हुए पुरुषत्व को प्राप्त करने की अमूल्य औषधि

आसनों का व्यायाम ही खोए हुए पुरुषत्व को प्राप्त करने की अमूल्य औषधि है। आजकल जातीय-जीवन की निर्बलता का रोग बढ़ रहा है। धातुक्षीणता तो सामान्य रोग हो गया है। जबतक आरोग्य का स्तर चरम नहीं होगा तबतक इस स्थिति में सुधार होना असम्भव है। आसनों से रक्तशुद्धि होती है; जनन-अवयवों को शुद्ध रक्त की प्राप्ति होती है। शुद्ध रक्त द्वारा उन अवयवों को स्वस्थ बनाकर उसका योग्य विकास किया जा सकता है। नियमित आसन करने से कम्बिज्ज्वर, गैस, शरीर की निर्बलता दूर होती है, मन शांत हो जाता है, जीवन में सत्त्विकता आती है। वीर्यवृद्धि के लिये, सुप्त कामेच्छा को पुनः जागृत

के लिये और स्वामनशक्ति बढ़ाने के लिये आप निम्नोक्त आसनें अवश्य करें:—

- (१) शीर्षासन
- (२) सर्वांगासन
- (३) पादांगुष्ठासन
- (४) मत्स्येन्द्रासन
- (५) जानु-शिरासन
- (६) मत्स्यासन
- (७) पद्मासन
- (८) धनुरासन
- (९) शलभासन

(प्रश्न—१३) क्षय रोग में व्यायाम

“आज से तीन वर्ष पहले मुझे क्षय रोग हुआ था। आणंद (गुजरात) में डॉक्टर कुपर के हॉस्पिटल में इलाज कराने से मैं स्वस्थ हो गया हूँ। यद्यपि इस समय मुझे क्षय रोग नहीं है, तथापि शरीर निर्बल है, कार्यशक्ति होना चाहिए वैसे नहीं है। एक मित्र ने मुझे व्यायाम करने की सलाह दी और तदनुसार मैंने दण्ड, बैठक तथा थोड़ी कुश्ती का व्यायाम प्रारम्भ किया, लेकिन उससे मेरी तबियत सुधरने के बदले अधिक द्रुत हो गई है। क्या आप बतलाएंगे कि अपनी तबियत सुधारने और शरीर-शक्ति बढ़ाने के लिये मैं क्या करूँ? सुप्तक तथा योग्य औषधि के सम्बन्ध में आप जो भी सूचनाएँ देंगे उनका मैं अक्षरशः पालन करूँगा।”

शारीरिक दृष्टि से निर्बल मनुष्य को व्यायाम के सम्बन्ध

है, और उसमें भी आपका रोग शारीरिक की अपेक्षा मानसिक अधिक प्रमाण में है। आपकी औषधि आपकी मानसिक शक्ति में है। उस शक्ति का आत्मसूचन इस पुस्तक में दर्शाया हुई क्रिया द्वारा जागृत करो।

(२) घनराहत दूर करो।

इसप्रकार के विचार ही छोड़ दीजिये कि आप के शरीर में कोई रोग है। घनराहत और चिंता से शारीरिक स्थिति विपन्न हो जाती है।

पानी उत्तम औषधि है

पुस्तक में घटलाया हुआ सींदजवाय नियमित लेना आवश्यक है। यदि हो सके तो प्रारम्भ में एक-दो उपवास करना चाहिए और कुछ दिन तक फलाहार पर रहना चाहिए।

खोए हुए पुरुषत्व को प्राप्त करने की अमूल्य औषधि

आसनों का व्यायाम ही खोए हुए पुरुषत्व को प्राप्त करने की अमूल्य औषधि है। आजकल जातीय-जीवन की निर्मलता का रोग घट रहा है। धातुक्षीणता तो सामान्य रोग हो गया है। जनतक आरोग्य का स्तर चर्च नहीं होगा तबतक इस स्थिति में सुधार होना असम्भव है। आसनों से रक्तशुद्धि होती है अनन्य अवयवों को शुद्ध रक्त की प्राप्ति होती है। शुद्ध रक्त द्वारा उन अवयवों को स्वस्थ बनाकर उसका योग्य विकास किया जा सकता है। नियमित आसन करने से कच्चियत, गैस, शरीर की निर्मलता दूर होती है, मन शांत हो जाता है, जीवन में सात्विकता आती है। वीर्यशुद्धि के लिये, सुप्त कामेच्छा को पुनः जागृत करने

के लिये और स्वास्थ्यशक्ति बढ़ाने के लिये आप निम्नोक्त आसने अवश्य करें —

- (१) शीर्षासन
- (२) सर्वांगासन
- (३) पादागुष्ठासन
- (४) मत्स्येन्द्रासन
- (५) जानु शिरासन
- (६) मत्स्यासन
- (७) पद्मासन
- (८) धनुरासन
- (९) शलभासन

(प्रश्न—१३) क्षय रोग में व्यायाम

“आज से तीन वर्ष पहले मुझे क्षय रोग हुआ था। आणंद (गुजरात) में डॉक्टर कुपर के हॉस्पिटल में इलाज कराने से मैं स्वस्थ हो गया हूँ। यद्यपि इस समय मुझे क्षय रोग नहीं है, तथापि शरीर निरल है, कार्यशक्ति होना चाहिए वैसी नहीं है। एक मित्र ने मुझे व्यायाम करने की सलाह दी और तदनुसार मैंने दण्ड बैठक तथा धोड़ी कुश्ती का व्यायाम प्रारम्भ किया लेकिन उससे मेरी त्रिपित्त सुधारने के बदले अधिक प्रभाव हो गई है। क्या आप बताएंगे कि अपनी त्रिपित्त सुधारने और शरीरशक्ति बढ़ाने के लिये मैं क्या करूँ? सुरास तथा योग्य औषधि के समन्वय में आप जो भी सूचनाएँ दग उनका मैं अक्षरशः पालन करूँगा।”

शारीरिक दृष्टि से निर्मल मनुष्य को व्यायाम के समन्वय

में खूब संभाल रखना चाहिए। ऐसे मनुष्यों को दूसरों की सलाह तथा सूचनाओं पर बुद्धिपूर्वक अमल करना चाहिए। आजकल आरोग्य के सम्बन्ध में सलाह देने वालों की संख्या बढ़ रही है। जिन्हें अपने उत्तरदायित्व की खबर नहीं है, आरोग्य-शास्त्र का ज्ञान नहीं है—ऐसे लोगों को अपनी बुद्धिमत्ता का उपयोग स्वयं अपने ही लिये करना चाहिए। आपके मित्र ने आपको सलाह दी और आपने बिना सोचे-समझे उसे स्वीकार करके व्यायाम शुरू कर दिया! अच्छा हुआ कि आप मुझसे तुरन्त सलाह मांग रहे हैं; नहीं तो आप पुनः क्षय के कंड़े में फँस जाते। अब, आप दो महीने के लिये व्यायाम बिल्कुल बन्द कर दीजिये। जो व्यायाम आप करते हैं वह आपके लिये बिल्कुल अनावश्यक और हानिकारक है। आपके फेफड़े बिगड़ जाने का भय है, क्योंकि धीमाती से उठे हुए रोगी, अशक्त शरीर वाले और क्षय जैसे रोग से पीड़ित या दुर्बल व्यक्तियों में जीवनशक्ति बिल्कुल कम होती है। शरीर के जीवन्त अवयव निर्बल और शिथिल होने से वे मारी व्यायाम का बोझ सहन नहीं कर सकते। ऐसे व्यक्ति यदि दर्ण्ड-बैठक-कुश्ती जैसा व्यायाम करें तो हृदय, फेफड़े और ज्ञानवस्तुओं पर एक प्रवार का ऐसा बोझ आ पड़ेगा है कि सारा शरीर उसके नीचे दबकर रोगी और निर्बल हो जाता है और कभी-कभी स्थायी हानि पठाना पड़ती है। ऐसे लोगों को निम्नोक्त बातें ध्यान में रखकर तदनुसार आचरण करना चाहिए:—

(१) व्यायाम शरीर घनाने के लिये नहीं किन्तु आरोग्य प्राप्त करने के लिये करना चाहिए।

पर आये और थकावट मालूम हो।

(३) इस प्रकार का सामूहिक व्यायाम मत करो कि जिसमें टोली के साथ-साथ उत्साह अथवा नियम-पालन करने में शक्ति से अधिक व्यायाम हो जाए।

(४) व्यायाम तुम्हें अकेले यानी व्यक्तिगत करना चाहिए

(५) व्यायाम ऐसा होना चाहिए जो तुम्हारे शरीर की अनुकूल आये; जिसे करने के पश्चात् आशा और चेतना का संचार हो।

(६) ज्यों-ज्यों आरोग्य, जीवनशक्ति और जीवन्त अवयवों की कार्यशक्ति में वृद्धि हो, त्यों-त्यों व्यायाम करने में समर्थ और शक्ति का व्यवहार करना चाहिए।

(७) आसन, सूर्यनमस्कार और पेट सम्बन्धी व्यायाम नियमितरूप से करना चाहिए।

(८) दूर तक चलना, गहरे श्वासोच्छ्वास लेना और तैरना यह उत्तम प्रकार का व्यायाम है; इसलिये जब समर्थ और संयोग मिले तब अवश्य करना चाहिए।

(९) योग्य मानसिक स्थिति, आहार और विहार पर ध्यान देना आप जैसे व्यक्तियों की अत्यावश्यक है।

(१०) दूध और केला, दूध और अण्डे, दूध और फौडलीवर ओइल आदि आहार आप जैसे व्यक्तियों के लिये आशीर्वाद समान हैं। आहार में से द्रिदल अनाज, मिर्च, मसालों को हटाकर घी, मट्ठा, मक्खन, हरे शाक-भाजी और फलों का स्वस्थ उपयोग करें।

(११) सप्ताह में दो-तीन बार फौडलीवर ओइल का मालिश करके सूर्यस्नान लें।

(ग्रन्थ-१४) ठण्डे हाथ-पैरों का उपाय

“हाथ-पैर धारधार ठण्डे हो जाते हैं उसके लिये क्या करना चाहिए ?”

आरोग्य का एक सूत्र है कि “पैर गर्म और सिर ठंडा होना चाहिए।” परन्तु आजकल इस सूत्र से विपरीत परिस्थिति दिखाई देती है। यालूका में लेकर पृष्ठों तक यह शिकायत सामान्य हो गई है। ऐसा होने का सच्चा कारण क्या है—वैसे न जानने वाले हाथों-पैरों पर मोचे चढ़ा रखते हैं। और शाल-दुशाले ओढ़कर गर्म बिस्तर में पड़े रहते हैं। वास्तव में हाथ-पैर ठण्डे रहने का कारण ‘रक्त भ्रमण’ की कमी है। रक्तभ्रमण परापर न होने से त्वचा निष्क्रिय अवस्था में रहती है, शरीर में से पसीने द्वारा त्रिष का निर्घात अ उत्तरदा नहीं होता। ऐसी परिस्थिति में गर्म कपड़े शरीर के उन भागों को गर्म नहीं कर सकते। शरीर के अन्तर्भाग में (हाथ-पैरों में) विनातीय पदार्थ (Morbid Matter) एकत्रित होते हैं इसलिये उन भागों में रक्तभ्रमण बराबर नहीं होता क्योंकि नसों-नाटियों में त्रिष विनातीय पदार्थ डेरा डालकर पड़े जाते हैं। इसी में अत्यन्त मानसिक श्रम या खाऊ वृत्ति रक्त को अधिक मात्रा में मस्तिष्क और पेट की ओर खींच रखते हैं।

ऐसी परिस्थिति में हाथ-पैरों पर ठण्डे पानी की धार करना चाहिए या उन अवयवों को १० से २० मिनट तक नल के नीचे रहने देना चाहिए। ठण्डे पानी से ठण्डा हाथ-पैर वाले रोगियों को हानि होती है यह बात मिथ्या है।

ठण्डे पानी के कारण देन अवयवों की सतह पर सूखे और
गर्म रक्त पिन आता है; रक्तभ्रमण-क्रिया व्यवस्थित हो
जाती है। शीर्षासन, सर्वांगासन तथा हरी दूध पर चलने
का व्यायाम अवश्य करना चाहिए। चुली हुई सिइकी के
निकट खड़े रहकर धारम्यार गहरे आसोच्छ्वास की क्रिया
करना चाहिए।

